

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ПАВЛОВА ДАРЬЯ ЮРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЦИФРОВОГО СТРЕССА У  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОГРУЖЕННОСТИ В  
ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Киберпсихология

Обучающийся

  
(подпись)

Д.Ю. Павлова  
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. псих. наук  
(должность, ученое звание, ученое звание)

  
(подпись)

Н.В. Суворова  
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер

  
(подпись)

А.С. Самарина  
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

  
(подпись)  
(должность, ученое звание, ученое звание)

«17» февраля 2026 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Павловой Дарье Юрьевне, группы 351-к

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Особенности проявления цифрового стресса у пользователей с разным уровнем погруженности в интернет-пространство»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 09 2025 г. № 130-уо на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «19» августа 2025 г. № 1

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «27» февраля 2026 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические основы исследования цифрового стресса; 1.1 Понятие, структура и современные модели цифрового стресса в психологических исследованиях; 1.2 Характер интернет-активности как параметр взаимодействия с цифровой средой; 1.3 Анализ факторов цифрового стресса у сотрудников гуманитарных организаций; II Эмпирическое исследование особенностей проявления цифрового стресса у пользователей с разной погруженностью в интернет-пространство; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (01.09.25-03.09.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (04.09.25-11.12.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (12.12.25-15.12.25); сбор и анализ эмпирического материала (16.12.25-21.12.25); написание практической части ВКР (22.12.25-28.12.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (09.01.26-19.01.26); доработка текста ВКР, оформление ВКР (20.01.26-12.02.26); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (13.02.26-27.02.26).

Дата выдачи задания «30» августа 2025 г.

Руководитель

выпускной квалификационной работы

  
(подпись)

Н.В. Суворова  
(подпись, фамилия)



## СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СИМБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,  
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Павлова Д.Ю.  
Синоцирование  
различиво для: Павлова Д.Ю.  
Название работы: Павлова Д.Ю. Нормоконтроль  
Тип работы: На устном  
Подразделение:

### РЕЗУЛЬТАТЫ

■ отчет о проверке корректно оформлен и не содержит заимствований по сравнению с контентом в

совпадения	11,44%	совпадения	11,44%
оригинальность	88,56%	оригинальность	88,56%
цитирование	0%	цитирование	0%
самоцитирование	0%	самоцитирование	0%
микоконтент	0%		

ДАТА И ВРЕМЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПОДПИСИ КОПИ

дата последней проверки: 20.02.2025

**Структура документа:** Проверенная работа: основная часть с.2-3, 14-37, приложения с. 111-117, введение с 4-13, вынос с.95-99  
**Модели поиска:** Переводные заимствования; СММ России и СНГ; Коллекция ИВХ; Цитирование; Коллекция открытой публикации международных издательства; ИПС Адапт; Парифразирование по коллекции IEEE; Парифразирование по Коллекции открытой публикации международных издательства; Патенты СССР, РФ, СНГ; Свободная коллекция научных работ Беларуси; Коллекция вузов; Свободная коллекция ЗЭС; Профессиональные статьи; IEEE; Парифразирование по базе публикаций открытого доступа PubMed; Библиотечные фразы; Парифразирование заимствований по коллекции Интернет в английском сегменте; PubMed; Руника; СПС ГАРАНТ; англоязычные; Мэриана; Публикации eLIBRARY; Публикации РГБ; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и парифразирование); СПС ГАРАНТ; норма...

Работу проверил: Саварева Анастасия Сергеевна  
ИИИ Симбирск

Дата подписи: 20.02.2025

  
Саварева Анастасия Сергеевна



Чтобы убедиться  
в подлинности документа, воспользуйтесь QR-кодом,  
который находится слева от знака

Отчет на запрос, выданный по адресу, является документом  
электронного характера, удостоверяющим подлинность информации.  
Президент ИИИ Симбирск не несет ответственности за  
использование ИИИ.

Павлова Д.Ю. (ИИИ) - 20.02.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Павловой Дарьи Юрьевны группы 351-ж

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Особенности проявления цифрового стресса у пользователей с разным уровнем погруженности в интернет-пространство»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 113 страницах, приложения на 10 стр.

1. Актуальность и значимость темы. Актуальность обусловлена растущими тенденциями к тотальной цифровизации повседневной жизни, при которой даже базовые социальные функции (коммуникация, труд, обучение, досуг) всё чаще реализуются в онлайн-формате. Одновременно, в научной литературе сохраняется недостаточная дифференциация между частотой и характером интернет-активности: всё ещё распространено упрощённое представление о том, что «чем больше времени пользователь проводит в интернете, тем выше его стресс».
2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствии с этапами исследования, структура четкая.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.
6. Положительные стороны работы: Проведен углубленный анализ понимания цифрового стресса за счёт дифференциации пользователей по частоте и характеру интернет-активности, а также расширены представления о роли профессиональных факторов в формировании устойчивости к цифровому стрессу возможности разработки дифференцированных программ психологического сопровождения, направленных на профилактику цифрового стресса среди различных групп пользователей, включая сотрудников

гуманитарных организаций.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: излишне большой объем работы.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(подпись преподавателя)

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталья Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание)

«26» 02 2026г.

  
(подпись руководителя)

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихологии

Выпускающая кафедра психологии

### РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Павловой Дарьи Юрьевны группы 351-к

на тему «Особенности проявления цифрового стресса у пользователей с разным уровнем погруженности в интернет-пространство»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 113 страницах, содержит приложения на 10 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Тема работы является высокоактуальной, поскольку посвящена изучению цифрового стресса — нового психологического феномена, порожденного тотальной цифровизацией всех сфер жизни. Автор справедливо отмечает, что в современной науке существует упрощенное понимание связи «больше времени в сети — выше стресс». Новизна исследования заключается в углубленном анализе этого феномена: работа выходит за рамки количественных показателей и фокусируется на качественных характеристиках взаимодействия с цифровой средой (мотивация, характер активности, цифровая компетентность) в профессиональной группе, ранее недостаточно изученной — сотрудниках гуманитарной организации (Красный Крест). Практическая значимость не вызывает сомнений и подтверждается разработкой дифференцированной программы психологического сопровождения «Цифровая устойчивость», учитывающей особенности разных групп сотрудников.

2. Логическая последовательность:

Структура работы полностью соответствует логике научного психологического исследования. В первой главе последовательно раскрываются теоретические аспекты: от определения и структуры цифрового стресса и анализа современных моделей к характеристике интернет-

активности и, наконец, к специфике проявления этих феноменов у сотрудников гуманитарных организаций. Вторая глава, посвященная эмпирическому исследованию, построена по классической схеме: четко сформулированы программа и методики, представлен детальный анализ результатов с разделением выборки на три группы по уровню погружения, проведен корреляционный анализ и разработаны практические рекомендации. Выводы в конце глав и в заключения логично вытекают из содержания работы и полностью соответствуют поставленным задачам.

### 3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Выводы, сделанные автором, аргументированы и опираются на результаты проведенного эмпирического исследования. Положение о том, что решающее значение для формирования цифрового стресса имеет не столько частота, сколько характер взаимодействия (мотивационная направленность и уровень цифровой компетентности), подтверждено статистически с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса и корреляционного анализа Спирмена. Предложенная в параграфе 2.3 программа «Цифровая устойчивость» является конкретной, практико-ориентированной, детально проработанной для разных уровней погружения (когнитивные, эмоциональные, поведенческие блоки) и может быть непосредственно внедрена в деятельность гуманитарных организаций.

### 4. Полнота проработки литературных источников:

Автором проделана значительная работа по анализу научной литературы. Список использованных источников включает 65 наименований, среди которых как фундаментальные теоретические работы, так и современные зарубежные и отечественные эмпирические исследования (Г. У. Солдатова, А. И. Лучинкина, А. Е. Войскунский, Е. Тарафдар и др.). Это свидетельствует о высоком уровне теоретической подготовки автора и глубине проработки темы.

### 5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями. Текст хорошо структурирован. Таблицы (2.1-2.14) и рисунки (2.1-2.12) наглядны, информативны и органично дополняют текстовый материал, позволяя четко проследить динамику показателей в разных группах испытуемых. Приложения содержат все необходимые диагностические методики, что обеспечивает прозрачность и воспроизводимость исследования.

### 6. Положительные стороны работы:

Сильной стороной работы является ее строгое соответствие направлению подготовки «Киберпсихология». Автору удалось не просто констатировать наличие цифрового стресса, но и выявить его сложную, нелинейную

структуру. Особого внимания заслуживает:

1. Дифференциации пользователей не по времени, а по уровню и качеству «цифрового погружения»;
2. Детальный качественный анализ профилей стресса для групп с низким, средним и высоким уровнем погружения;
3. Выявление парадоксальной роли просоциальной мотивации, которая в условиях высокого погружения из ресурса превращается в фактор уязвимости;
4. Высокое качество и проработанность практической части — программы «Цифровая устойчивость».
7. Недостатки работы: Существенных недостатков в дипломной работе не выявлено.
8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы.
9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику:

Разработанную автором программу психологического сопровождения «Цифровая устойчивость» целесообразно внедрить в систему психологического сопровождения сотрудников и волонтеров Местного отделения Российского Красного Креста в г. Красноярске, а также рекомендовать к использованию в других некоммерческих и гуманитарных организациях для профилактики цифрового стресса и эмоционального выгорания.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки хорошо, а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы

Психолог (полиграфолог) Управления Росгвардии по Красноярскому краю  
Кожин Андрей Владимирович

« 16 » 01 2016г.



С рукописью ознакомлена  
Кожин Д. Ю.  
11.01.2016г.

(подпись рецензента)

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие  
выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной  
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Тавыца Дарья Юрьевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 31-К факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Собственности проявления цифрового творчества у пользователей с разными уровнями погруженности в интернет-пространство

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«17» сентября 2016 г.

  
(подпись)

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 113 с., таблиц 14, рисунков 12, источников 65, приложений 3.

### ЦИФРОВАЯ СРЕДА, ИНТЕРНЕТ–ПРОСТРАНСТВО, ЦИФРОВОЙ СТРЕСС

Цель исследования: изучить особенности проявления цифрового стресса у пользователей, с разной погруженностью в интернет–пространство.

Объект исследования: Цифровой стресс у пользователей интернет–пространства.

Предмет исследования: Особенности проявлений компонентов цифрового стресса у пользователей с разной погруженностью в интернет–пространство.

Гипотеза исследования: высокий уровень цифрового стресса характеризуется высоким уровнем цифрового погружения и просоциальной направленностью мотивов сотрудников.

В результате проведенного исследования нами обнаружено, что для формирования цифрового стресса решающее значение имеет характер взаимодействия с интернет пространством: мотивационная направленность и уровень цифровой компетентности сотрудников. Имеющаяся у них просоциальная мотивация, может выступать как ресурс для профилактики цифрового стресса, так и являться фактором уязвимости. Данный фактор зависит от уровня цифрового погружения сотрудников.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦИФРОВОГО СТРЕССА	8
1.1 Понятие, структура и современные модели цифрового стресса в психологических исследованиях	8
1.2 Характер интернет-активности как параметр взаимодействия с цифровой средой	16
1.3 Анализ факторов цифрового стресса у сотрудников гуманитарных организаций	33
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ЦИФРОВОГО СТРЕССА У ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ С РАЗНОЙ ПОГРУЖЕННОСТЬЮ В ИНТЕРНЕТ– ПРОСТРАНСТВО	37
2.1 Организация исследования: программа исследования и описание выборки	37
2.2 Анализ результатов исследования	40
2.3 Проект программы по профилактике цифрового стресса у сотрудников	96
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	104
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	106
Приложения	

## ВВЕДЕНИЕ

Современное общество переживает этап глубокой цифровой трансформации, затрагивающей все сферы жизнедеятельности человека – от профессиональной и образовательной деятельности до межличностной коммуникации и личностного развития. Интернет–пространство, перестав быть исключительно инструментом обмена информацией, превратилось в полноценное жизненное пространство, в котором формируются новые формы идентичности, поведения и социального взаимодействия. Однако вместе с расширением возможностей цифровая среда порождает и новые психологические риски, среди которых центральное место занимает «цифровой стресс» – комплекс негативных когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, возникающих в результате взаимодействия с цифровыми технологиями и информационными потоками.

Актуальность исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, наблюдается тенденция к тотальной цифровизации повседневной жизни, при которой даже базовые социальные функции (коммуникация, труд, обучение, досуг) всё чаще реализуются в онлайн–формате. Во-вторых, в научной литературе сохраняется недостаточная дифференциация между частотой и характером интернет–активности: всё ещё распространено упрощённое представление о том, что «чем больше времени пользователь проводит в интернете, тем выше его стресс». Между тем современные исследования (Г. У. Солдатова, А. И. Лучинкина и др.) демонстрируют, что качество цифрового взаимодействия выступает более значимым предиктором психологического благополучия, чем чисто количественные показатели [55].

В-третьих, особую значимость проблема цифрового стресса приобретает в контексте профессиональной деятельности в гуманитарных сферах, где высокая эмоциональная вовлечённость сочетается с необходимостью постоянной цифровой доступности. Сотрудники и волонтеры организаций,

таких как Российский Красный Крест, особенно уязвимы к дезадаптивным последствиям цифрового стресса из-за сочетания эмпатической нагрузки, нечётких границ между работой и личной жизнью и высокой ответственности за результат. При этом в рамках одной организации могут сосуществовать как малоактивные пользователи (например, административный персонал старшего возраста), так и высокоактивные (молодые волонтеры, координаторы помощи).

Степень научной разработанности проблемы свидетельствует о наличии значительного теоретического фундамента в области психологии цифровой среды. В отечественной науке вклад в изучение цифрового стресса внесли Г. У. Солдатова, А. И. Лучинкина, А. Е. Войскунский, Н. В. Чичерина, А. И. Подольский и др., предложившие как концептуальные модели феномена, так и эмпирические методики его диагностики. Однако большинство исследований фокусируются либо на подростках, либо на общепопуляционных выборках, в то время как профессиональные группы с высокой эмоциональной нагрузкой, особенно в гуманитарной сфере, остаются недостаточно изученными [16].

Объект исследования: цифровой стресс у пользователей интернет-пространства.

Предмет исследования: особенности проявлений компонентов цифрового стресса у пользователей с разной погруженностью в интернет-пространство.

Цель исследования: изучить особенности проявления цифрового стресса у пользователей, с разной погруженностью в интернет-пространство.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ современных научных подходов к изучению цифрового стресса и погруженности в интернет-пространство в зарубежной и отечественной литературе.

2. Подобрать комплекс диагностических методик для эмпирического исследования погруженности в интернет-пространство и проявлений компонентов цифрового стресса.

3. Сформировать выборку и провести эмпирическое исследование,

проявления цифрового стресса у пользователей, с разным уровнем погруженности в интернет–пространство.

4. Проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы и разработать практические рекомендации по профилактике цифрового стресса для разных групп пользователей.

Гипотеза исследования состоит о том, что высокий уровень цифрового стресса характеризуется высоким уровнем цифрового погружения и просоциальной направленностью мотивов сотрудников.

Теоретическая значимость работы заключается в углублении научного понимания цифрового стресса за счёт дифференциации пользователей по частоте и характеру интернет–активности, а также в расширении представлений о роли профессиональных факторов в формировании устойчивости к цифровому стрессу.

Практическая значимость исследования состоит в возможности разработки дифференцированных программ психологического сопровождения, направленных на профилактику цифрового стресса среди различных групп пользователей, включая сотрудников гуманитарных организаций.

Экспериментальная база: Местное отделение Российского Красного креста, расположенного по адресу: Красноярск, пр. Мира, д. 7 «а». В исследовании приняли участие 50 человек разных возрастных групп, как мужчины, так и женщины.

Экспериментальный инструментарий:

1. Опросник с применением шкалы DSS, Т. Фишер.
2. Опросник «Цифровое погружение» И. С. Лучинкина.
3. Анкета О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского, в модификации А. В. Поршнева.

# I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦИФРОВОГО СТРЕССА

## 1.1 Понятие, структура и современные модели цифрового стресса в психологических исследованиях

Современные исследования всё чаще сталкиваются с методологической неопределённостью, связанной с отождествлением понятий «цифровая» и «виртуальная» среда. Как отмечают российские и зарубежные авторы (А. И. Подольский, Г. У. Солдатова, Н. В. Чичерина, Е. Рати-Натан), виртуальная среда представляет собой смоделированное компьютером пространство, где осуществляется иммерсивное или асинхронное взаимодействие пользователей. В то же время цифровая среда – более широкое понятие, включающее не только интернет–, медиа– и киберпространства, но и всё техногенное окружение, с которым человек взаимодействует напрямую или опосредованно: от банковских терминалов и умных часов до обучающих платформ и производственных цифровых систем [44].

Особенность цифровой среды заключается в её способности функционировать вне активного участия пользователя (например, сбор данных, автоматическое обновление, алгоритмическое рекомендательное поведение), наличии цифрового следа как объективного маркера поведения, а также в многоуровневом влиянии на когнитивные, эмоциональные и поведенческие структуры личности. Именно эта сложность требует отказа от редукции цифровой активности к интернет– или социальной активности и перехода к целостному анализу личности в цифровой среде.

В условиях глобальной цифровизации все сферы жизнедеятельности – от межличностных отношений до профессиональной деятельности – подвергаются трансформации, что порождает новый класс психологических феноменов, в

числе которых центральное место занимает цифровой стресс. Феномен цифрового стресса сформировался как реакция научного сообщества на трансформацию условий труда, общения и повседневной жизни под влиянием повсеместной цифровизации. Хотя стресс как концепт был впервые описан Гансом Селье как неспецифический ответ организма на любые требования среды. Специфические формы стресса, вызванные взаимодействием с информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ), начали систематически изучаться лишь с конца 1990-х годов.

Первоначально исследователи использовали термин «технологический стресс», введённый в 1984 году Крейгом Броуди, который определял его как «неспособность адаптироваться к новым компьютерным технологиям». Однако с развитием мобильного интернета, социальных сетей и «всегда включённой» (always-on) культуры в 2000-х годах возникла необходимость в более точной концептуализации [12].

Первоначальный вклад в развитие понятия цифрового стресса внесли Е. Тарафдар, А. Ту, Е. Рагу-Натан, предложившие пятифакторную модель источников техностресса:

- техноперегрузка (перегрузка задачами из-за ускорения рабочих процессов);
- техноинвазия (вторжение технологий в личную жизнь);
- техносложность (сложность освоения и использования цифровых инструментов);
- технонеуверенность (страх устаревания профессиональных навыков)
- технонеопределённость (нестабильность и быстрая смена технологий) [49].

Впоследствии, с развитием исследований повседневного взаимодействия с цифровыми устройствами, акцент сместился на более широкое понятие – «цифровой стресс», которое стало доминировать в изучении поведенческих и психологических последствий пребывания в цифровой среде. М. Райнеке с соавторами (2018) разработали шкалу измерения цифрового стресса, выделив

четыре его основных измерения: информационная перегрузка, социальное давление, онлайн–конфликты и страх упущенного (FOMO).

В отечественной психологии цифровой стресс рассматривается как частный случай «технологического стресса», однако с учётом специфики современной цифровой экосистемы, включающей не только интернет– и виртуальные платформы, но и всё многообразие техногенных ресурсов, с которыми человек взаимодействует напрямую или опосредованно [42; 52; 56].

Леонов А. Б. (2016) подчеркивает роль информационно-коммуникационной перегрузки как фактора профессионального выгорания [12]. Т. В. Журавлёва (2020) акцентирует внимание на деформации межличностных отношений в цифровой среде, что снижает ресурсную базу стрессоустойчивости [24].

Сергеева Е. А. и И. М. Козлова (2021) связывают уровень цифрового стресса с показателями эмоционального интеллекта, отмечая, что способность к саморегуляции и эмпатии выступает как защитный фактор [32].

Важно дифференцировать цифровой стресс от смежных понятий. Во-первых, от информационного стресса, который связан с избытком, противоречивостью или недостоверностью информации, независимо от канала её передачи. Цифровой стресс, напротив, обусловлен не столько объёмом информации, сколько «характером взаимодействия с цифровой средой»: мгновенностью, многозадачностью, стиранием границ между работой и личной жизнью.

Во-вторых, от «киберзависимости» (Григорьев, 2010; Янг, 1998), которая представляет собой патологическую форму поведения, тогда как цифровой стресс может возникать даже у умеренных пользователей при неблагоприятных условиях использования.

В-третьих, от «эмоционального выгорания» (Дж. Маслач, 1981), которое является возможным последствием, но не эквивалентом цифрового стресса.

Таким образом, цифровой стресс – это не просто реакция на технологии, а сложное психологическое состояние, возникающее в результате

неконтролируемого, чрезмерного или конфликтного взаимодействия с цифровыми платформами, сопровождающееся нарушением регуляторных процессов и снижением субъективного благополучия.

На данном этапе изучения феномена цифрового стресса известен ряд теоретико-эмпирических моделей, объясняющих генезис и проявления цифрового стресса.

Модель «технострессоров» (Ту, Рагу-Натан, 2018) выделяет пять ключевых источников стресса: перегрузка, вторжение, сложность, нестабильность и неуверенность. Эта модель легла в основу многих последующих исследований, включая работы российских авторов, адаптировавших её к условиям социальных сетей и образовательных цифровых платформ.

Концепция цифрового стресса Г. У. Солдатовой и Н. В. Чичериной (2022) предлагает дифференцировать цифровой стресс на четыре типа:

- информационный (связанный с перегрузкой и недостоверностью данных);
- коммуникативный (обусловленный нарушением норм онлайн-взаимодействия и киберагрессией);
- идентификационный (связанный с давлением цифрового образа «Я» и необходимостью постоянной самопрезентации);
- регуляторный (вызванный дефицитом самоконтроля и цифровой саморегуляции) [44].

Особое внимание в этой модели уделяется «цифровой компетентности» как ключевому защитному фактору: чем выше уровень цифровой грамотности и саморефлексии у пользователя, тем ниже вероятность развития дезадаптивных форм стресса.

Модель цифровой устойчивости (Тарафдар Е., 2019) представляет цифровой стресс не только как патогенный, но и как потенциально развивающий фактор, способный стимулировать формирование новых копинг-стратегий, повышение адаптивности и развитие «цифрового иммунитета». Этот

подход согласуется с постнеклассической парадигмой в психологии, рассматривающей личность как самоорганизующуюся систему, способную к трансформации в условиях цифровой среды [42].

Наконец, в работах А. И. Лучинкиной (2019) цифровой стресс понимается как результат «дисбаланса между мотивационной, инструментальной и мифологической составляющими вхождения личности в цифровую среду». При недостатке технических навыков и/или искажённых установках относительно цифровой среды (например, миф о «всесилии интернета») у пользователя возникают фрустрации, которые могут трансформироваться в тревожные и агрессивные реакции [44].

В отличие от ранних концепций, фокусирующихся на трудностях освоения новых технологий, современное понимание цифрового стресса включает такие аспекты, как:

- информационная перегрузка и когнитивная перенасыщенность;
- страх упущенного (FOMO – Fear of Missing Out);
- нарушение границ между профессиональной и личной сферами;
- давление социального одобрения в онлайн–пространстве;
- эмоциональное истощение от постоянной цифровой доступности.

Цифровой стресс, таким образом, не является следствием самих технологий как таковых, а представляет собой «результат несбалансированного взаимодействия личности с цифровой средой», обусловленного как индивидуально-психологическими особенностями субъекта (уровень саморегуляции, тревожность, цифровая компетентность), так и структурными характеристиками самой среды (темп информационных потоков, амбивалентность социальных норм, неопределённость границ) (Солдатова, 2022; Подольский, Идобаева, Подольская, 2020).

Современные исследования позволяют выделить многоуровневую структуру цифрового стресса, включающую следующие компоненты:

1. Когнитивный уровень: проявляется в виде снижения концентрации внимания, фрагментации мышления, трудностей в принятии решений и роста

когнитивной нагрузки. Отмечается также трансформация когнитивных стилей, в том числе развитие так называемой «клиповой» обработки информации (И. Е. Большунова) [12].

2. Эмоциональный уровень: включает тревожность, раздражительность, чувство вины, эмоциональное выгорание и аффективные реакции на цифровые стимулы (например, гнев от негативных комментариев, грусть от социального сравнения). Особое значение приобретают фрустрационные реакции, возникающие при несоответствии ожиданий пользователя и возможностей цифровой среды (А.И. Лучинкина, 2025) [42].

3. Поведенческий уровень: характеризуется компульсивным использованием цифровых устройств, нарушением режима сна и бодрствования, снижением продуктивности, а также поведенческими стратегиями избегания (например, «цифровой детокс») [60].

4. Физиологический уровень: проявляется в виде соматических симптомов: головных болей, зрительного утомления, мышечного напряжения, а также вегетативных реакций, связанных с гиперактивацией симпатической нервной системы [58].

Цифровой стресс представляет собой комплекс негативных когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, возникающих у индивида в результате длительного или интенсивного взаимодействия с цифровой средой. В отличие от первоначальных формулировок техностресса, ориентированных преимущественно на рабочие технологии, современное понимание цифрового стресса охватывает все сферы жизнедеятельности, включая профессиональную деятельность, образовательные процессы, межличностную коммуникацию и досуг, а также разнообразные возрастные группы.

Особую значимость цифровой стресс приобретает в профессиональной сфере, где цифровые технологии перестали быть вспомогательным инструментом и превратились в фундаментальную платформу выполнения трудовых функций. Исследования последних лет выявляют тесную связь между уровнем цифровой нагрузки и такими феноменами, как профессиональное

выгорание, снижение продуктивности, нарушение баланса между работой и личной жизнью, а также дезорганизация временных структур повседневности (А. И. Лучинкина, 2019; А. И. Подольский, З. М. Идобаева, 2020). Особенно уязвимыми оказываются категории работников, чья деятельность предполагает постоянную цифровую доступность: педагоги, менеджеры, удалённые сотрудники, а также представители гуманитарных и медицинских профессий, вынужденные поддерживать регулярный контакт с клиентами или коллегами через мессенджеры, электронную почту и видеоконференции [19].

В то же время проявления и последствия цифрового стресса существенно различаются в зависимости от возраста человека. Так, подростки и молодёжь, выросшие в условиях полной цифровой иммерсии, демонстрируют высокую техническую компетентность, однако часто испытывают трудности в сфере «эмоциональной саморегуляции», что проявляется в виде FOMO (страха упустить важное), зависимости от социального одобрения и повышенной уязвимости к сравнению с другими в онлайн-пространстве. В то время как взрослые пользователи, включая профессионально активных специалистов и пожилых людей, чаще сталкиваются с «когнитивно-инструментальными трудностями»: сложностью освоения новых платформ, информационной перегрузкой, страхом технических ошибок, что также способствует росту тревожности и чувства некомпетентности [32].

Таким образом, исследователи подчеркивают, что цифровой стресс следует рассматривать не как универсальный феномен, а как «контекстно-зависимый процесс», обусловленный спецификой профессиональной роли, уровня цифровой грамотности, возрастных особенностей когнитивной и эмоциональной сфер, а также мотивационно-смысловых установок личности.

Рассматривая структуру цифрового стресса, необходимо учитывать дифференцированные проявления на различных уровнях и в разных возрастных и профессиональных группах.

Когнитивный уровень. У профессиональных пользователей (особенно в условиях удалённой или гибридной работы) отмечается «фрагментация

внимания», снижение способности к глубокой концентрации и ухудшение рабочей памяти вследствие постоянного переключения между задачами и цифровыми платформами (мультизадачность). У подростков наблюдается тенденция к «клиповому мышлению» и снижению терпимости к длительным, монотонным когнитивным задачам, тогда как у пожилых пользователей доминируют трудности с «обучением новым интерфейсам» и переносом знаний между цифровыми средами.

Эмоциональный уровень. Для молодёжи характерны социальная тревожность, эмоциональная зависимость от обратной связи («лайки», комментарии), а также переживания одиночества, несмотря на высокий уровень онлайн-вовлечённости. У работников цифровой стресс часто проявляется как эмоциональное истощение, раздражительность из-за нарушения границ рабочего и личного времени, чувство вины за «цифровую прокрастинацию». Пожилые пользователи, напротив, чаще испытывают страх ошибки, стыд за «непонимание технологий» и тревогу из-за потери контроля над цифровыми процессами.

Поведенческий уровень. Профессионалы склонны к «компульсивной проверке рабочих сообщений» даже в нерабочее время, что ведёт к хроническому нарушению режима отдыха. Подростки демонстрируют «компульсивное использование социальных сетей», сопровождающееся трудностями в самоограничении. У пожилых людей преобладают стратегии «избегания» цифровых технологий или их упрощённого использования, что ограничивает доступ к важным ресурсам (медицинским, социальным, информационным).

Физиологический уровень. Независимо от возраста, регистрируются соматические проявления: зрительное утомление, головные боли, нарушения сна, мышечное напряжение. Однако у профессиональных групп они чаще связаны с продолжительным экранным временем в рамках трудовой деятельности, тогда как у подростков ночным использованием устройств и нарушением циркадных ритмов.

Таким образом, цифровой стресс представляет собой сложный, многокомпонентный феномен, отражающий динамику взаимодействия между личностью и цифровой средой. Современные модели подчёркивают не только риски, но и ресурсный потенциал этого взаимодействия.

## 1.2 Характер интернет–активности как параметр взаимодействия с цифровой средой

Анализ понятий, описывающих поведение личности в цифровой среде, требует четкого разграничения ключевых терминов – «виртуальная среда» и «цифровая среда». В психологической литературе эти понятия нередко используются как синонимы, что затрудняет как теоретическое осмысление, так и эмпирическое исследование специфики каждой из них. Такое смешение ведёт к методологическим неточностям и снижает аналитическую глубину изучения поведения личности в условиях цифровизации.

Под «виртуальной средой» принято понимать искусственно созданное, смоделированное компьютерными технологиями пространство, в котором пользователь взаимодействует с оцифрованными объектами и аватарами других участников. Как отмечает Дж. Бласкович, такая среда функционирует на основе сетевых приложений, объединяющих вычислительную систему и человеческий фактор, обеспечивая возможность социального взаимодействия в условиях искусственной реальности [37]. Ряд исследователей подчёркивает динамический характер виртуальной среды в контексте поведения личности [14; 11; 21], указывая на её способность трансформироваться в зависимости от уровня вовлечённости пользователя.

С одной стороны, виртуальная среда может выступать как инструментальное рабочее пространство, где посредством электронной почты,

мессенджеров, социальных сетей и специализированных платформ осуществляется обмен информацией и совместная деятельность. С другой – при условии субъективного вовлечения пользователя и возникновения у него соответствующих психических и эмоциональных состояний, объективная виртуальная среда трансформируется в иммерсивную, где взаимодействие приобретает глубину, а поведение личности – новые формы и динамику. В этом случае виртуальная среда перестаёт быть пассивным фоном и начинает адаптироваться под индивидуальные особенности пользователя.

Таким образом, виртуальная среда может быть представлена в двух основных модификациях: объективной – как внешний стимульный контекст, воздействующий на личность, и иммерсивной – как активно взаимодействующая с пользователем система, способная к обратной связи и трансформации. В обоих случаях она выступает как пространство, сформированное компьютерными технологиями и населённое оцифрованными данными, с которым личность вступает в интерактивное, автономное и ситуативно актуальное взаимодействие. Это взаимодействие тесно связано с реальными жизненными задачами, особенностями личности и её повседневным опытом.

Виртуальная среда становится неотъемлемым элементом современного жизненного пространства: в ней осуществляется коммуникация (как в рамках установленных норм, так и с их нарушением), происходит самоидентификация и самоопределение в различных социальных группах, принимаются решения, расширяется поведенческий репертуар, реализуются цели и задачи, ведётся поиск решений в трудных ситуациях. Все эти процессы способствуют расширению когнитивных, коммуникативных и поведенческих ресурсов личности.

Однако, учитывая масштабную интеграцию виртуальных платформ в профессиональную, образовательную и социальную сферы в XX – XXI веках, трансформации подверглись не только формы поведения, но и сама структура личности (Г. В. Можяева, А. И. Лучинкина, М. М. Акулич, А. Е. Войскунский,

А. В. Гордилов и др.) [10; 15]. Если ранее акцент делался на расширении поведенческого репертуара в условиях иммерсивной среды, то сегодня исследователи фиксируют «фундаментальные изменения в личностной сфере», связанные с устойчивым вхождением в цифровую реальность (А. И. Лучинкина) [41; 44].

Интернет–среда, как один из ключевых сегментов виртуального пространства, определяется Д. А. Иванченко как «целостное, не имеющее физических границ образование, формируемое взаимодействием пользователей, социальных групп и сетевых сообществ при посредстве цифровых технологий [30]. Эта среда опосредована как социальными, так и техническими связями, а её основу составляет коллективная активность, основанная на общих мотивах, языковых кодах (включая интернет–сленг) и стремлении к аффилиации и саморазвитию.

Зудина Е. А. трактует интернет–среду как «совокупность социальных сетей и происходящих в них социальных процессов» [29]. Её развитие породило новые концепты: «интерактивность», «мультимедийность» и «гипертекст». В первоначальном понимании гипертекст рассматривается как оцифрованный материал, существующий исключительно в электронной форме (Э. Шмидт, О. В. Дедова и др.) [17]. Однако в контексте цифровой среды его значение расширяется: гипертекст становится «контекстно–зависимым текстом», понятным только в рамках цифровой культуры через специализированную терминологию, мемы, эмодзи и другие знаковые формы эмоционального выражения (И. В. Шулер, О. А. Бурукина и др.) [27].

Отдельное внимание в описании процессов, протекающих в интернет–среде, уделяется концепции «вхождения личности в интернет–пространство», разработанной А. И. Лучинкиной [43]. Автор выделяет «активность личности» как ключевой субъективный показатель её адаптации и развития в виртуальном пространстве. Особую роль в этом процессе играет механизм самовыражения, который, хотя и присутствует в реальном взаимодействии, в интернет–среде приобретает ведущее значение благодаря широким инструментальным

возможностям самопрезентации. Через этот механизм личность конструирует свой виртуальный образ и формирует окружающее её цифровое пространство.

Лучинкина А. И. выделяет три составляющие процесса вхождения в интернет–среду:

- мотивационную – включающую как традиционные, так и специфические для цифрового пространства мотивы (в том числе творческие и потребительские, недоступные в офлайн–реальности);
- мифологическую – отражающую представления пользователя о роли интернета в его жизни и сформированные на их основе устойчивые мифы;
- инструментальную – связанную с уровнем технической компетентности, навыками работы с платформами, форумами, поисковыми системами и другими цифровыми ресурсами [42].

Инструментальная грамотность в интернет–среде рассматривается как частный случай цифровой компетентности, которая, в более широком смысле, предполагает способность пользователя не просто осваивать отдельные технологии, но и переносить навыки между различными видами цифровых устройств и платформ (Д. Траскотт, И. Н. Погожина, А. И. Подольский, О. А. Идобаева, Т. А. Подольская и др.) [18]. Это поднимает вопрос о когнитивных и мотивационных предпосылках освоения техногенного пространства и возможности трансфера компетенций.

Мифологическая составляющая, в свою очередь, позволяет реконструировать социально-психологические установки пользователя, сформированные в ходе его цифрового опыта. Важно отметить, что отношение к интернет–среде выступает как «производное от более общего отношения к цифровой среде в целом». Это отношение формируется под влиянием таких факторов, как доступность гаджетов, представления о связи технической оснащённости с жизненным успехом, а также культурные установки относительно роли технологий в современном обществе (Д. Смолл, Дж. Ворган [21; 33]). Именно эти установки определяют степень вовлечённости в интернет–среду и специфику цифрового поведения.

Наряду с позитивными эффектами, такими как расширение возможностей самореализации и доступ к ресурсам, ряд авторов указывает и на негативные последствия активного пребывания в цифровой среде. Н. Я. Большунова, например, отмечает, что, несмотря на экономические и социальные преимущества цифровой компетентности, она может ослаблять проявления интимности в межличностных отношениях [36]. К числу потенциальных рисков также относятся:

1. Перенос деструктивных моделей онлайн–взаимодействия в реальную жизнь.
2. Снижение самооценки и позитивного отношения к другим как следствие ориентации на внешнюю валидацию («лайки», репосты и т.п.).
3. Формирование чувства одиночества и отчуждения при искажённых форматах цифровой коммуникации;
4. Подмена подлинной социальности технологичностью, проявляющаяся в замене вербального общения на визуальные схемы, мышления – на алгоритмизированные паттерны, а эмоциональных переживаний – на поверхностные виртуальные интеракции [12].

Исследование поведения личности в цифровой среде неизбежно требует обращения к таким фундаментальным параметрам, как «частота и характер» интернет–активности, поскольку именно они выступают в качестве индикаторов глубины и качества взаимодействия пользователя с цифровым пространством. Несмотря на расширенное понимание цифровой среды как многоуровневой экосистемы, включающей не только интернет–, но и медиа–, кибер– и техногенные компоненты, именно интернет–активность остаётся наиболее измеримым и репрезентативным показателем цифрового поведения в современных условиях [30].

В научной литературе нередко наблюдается тенденция к упрощению интернет–активности, сводя её исключительно к «количественному показателю» времени, проводимому онлайн, или частоте использования социальных сетей (Шубин, 2020). Подобный подход, хотя и обладает

определённой прогностической ценностью, не учитывает качественной многогранности поведения и игнорирует такие важные аспекты, как мотивационная направленность, инструментальная компетентность и контекстуальные особенности использования цифровых ресурсов. Как справедливо отмечает А. И. Лучинкина, интернет-активность следует рассматривать не только как меру вовлечённости, но и как проявление целенаправленной деятельности, обусловленной внутренними мотивами, установками и когнитивными схемами пользователя.

В этом контексте особенно значимым становится разграничение частоты и характера интернет-активности. Частота отражает повторяемость и регулярность обращения к цифровым платформам, тогда как характер интернет-активности раскрывает содержательную и функциональную направленность онлайн-поведения: образовательная, профессиональная, коммуникативная, развлекательная, творческая и др. (Е. Г. Шамионов, 2021; Т. Б. Кошечкина, 2022). Так, один и тот же пользователь может демонстрировать высокую частоту активности, но её характер может быть либо просоциальным (например, участие в онлайн-обучении, профессиональных сообществах), либо деструктивным (например, компульсивное сравнение себя с другими в соцсетях, поиск негативного контента) [61].

Более того, характер интернет-активности тесно связан с уровнем цифровой грамотности и саморегуляции. Исследования Г. У. Солдатовой и её коллег показывают, что пользователи с высокой цифровой компетентностью склонны к более осознанному и целенаправленному использованию интернета, тогда как у лиц с низким уровнем саморегуляции активность часто приобретает импульсивный и фрагментированный характер (Г. У. Солдатова и др., 2022). Это подтверждает тезис о том, что цифровая активность не является нейтральной по своей природе, её психологические последствия зависят от того, «как, зачем и с какой целью» человек взаимодействует с цифровой средой.

Для теоретического осмысления интернет-активности необходимо обратиться к общепринятому пониманию активности в реальном пространстве.

В классической традиции (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский и др.) активность рассматривается как динамическая характеристика жизнедеятельности личности, направленная на преобразование окружающей действительности в соответствии с внутренними потребностями и мотивами [55].

В работах А. В. Брушлинского и М. И. Воловиковой подчёркивается, что активность отражает «внутреннюю готовность к действию», обусловленную интересами субъекта [6].

Абульханова К. А., в свою очередь, определяет активность как результат соотношения объективных условий деятельности и субъективных ресурсов личности [2].

Согласно А. Н. Леонтьеву, активность проявляется в «целенаправленном поведении» и приобретает осознанный характер лишь при наличии ясной цели [35].

Таким образом, активность выступает как «психологическое свойство», реализуемое в поведении и опирающееся на индивидуально-психологические особенности субъекта. Следовательно, интернет активность может обладать аналогичной структурой, но специфическим содержанием, обусловленным средовыми особенностями.

Современные исследования предлагают различные подходы к дифференциации интернет активности. Так, Р. М. Шамионов выделяет в интернет–среде сетевую, поисковую, досуговую и субкультурную формы активности [7], отмечая, что степень вовлечённости в цифровое пространство варьируется в зависимости от личностных предпочтений. На этой основе можно предположить существование «низкого, среднего и высокого уровней интернет–активности», каждый из которых коррелирует с определёнными поведенческими паттернами.

Однако, как справедливо указывает А. И. Лучинкина, в условиях тотальной цифровизации трудно выделить категории «пассивных или ситуативных пользователей», поскольку большинство форм повседневной

деятельности уже интегрировано в цифровое пространство [40]. Тем не менее, дифференциация по уровням цифровой активности остаётся возможной не по количеству проведённого онлайн–времени, а по таким параметрам, как:

- степень владения разнообразными цифровыми устройствами;
- мотивационная направленность цифровой деятельности;
- установки по отношению к техногенному пространству;
- способность к переносу навыков между цифровыми платформами;
- умение оперировать цифровыми аналогиями и семиотическими системами.

Между тем, ряд исследователей (С. Б. Шубин, А. Zheng, В.Р. Duff, Р. Vargas, Х. Ф. Прюс, А. С. Тишкова и др.) сводит цифровую активность исключительно к интернет–активности [20, 36],

Важно отметить, что в условиях тотальной цифровизации профессиональной и образовательной сфер, граница между «необходимой» и «избыточной» активностью размывается. Постоянное присутствие в мессенджерах, участие в видеоконференциях, использование облачных сервисов перестало быть исключительно «интернет–поведением» и стало неотъемлемой частью повседневной жизнедеятельности. В этой связи возрастает роль характера активности, а не её частоты как ключевого критерия оценки адаптивности пользователя. Так, высокочастотная, но структурированная и осмысленная активность может быть признаком «цифровой зрелости», тогда как эпизодическая, но хаотичная и импульсивная активность может быть сигналом дезадаптации.

На основании проведённого анализа можно заключить, что цифровая личность представляет собой надстройку над реальной личностью, обладающую собственными, специфическими для цифровой среды индивидуально-психологическими характеристиками и структурными новообразованиями. Её особенности проявляются в процессе взаимодействия с цифровой средой и реализуются через цифровую активность, которая, в свою очередь, определяет характер поведения. Такой подход сохраняет связь

цифровой личности с реальным субъектом, одновременно открывая возможность говорить о появлении психологических феноменов, недоступных вне цифрового контекста.

Таким образом, частота и характер интернет–активности выступают не просто как описательные переменные, но как структурные компоненты взаимодействия личности с цифровой средой. Их совместный анализ позволяет выявить не только степень вовлечённости пользователя, но и качество его цифрового опыта, уровень саморегуляции, мотивационную основу поведения и потенциальные риски цифрового стресса.

Описывая частоту и характер интернет–активности как ключевые параметры взаимодействия личности с цифровой средой, нельзя не учитывать физиологический отклик организма, возникающий в процессе такого взаимодействия. В контексте настоящего исследования данный аспект приобретает особую значимость, поскольку стресс (в том числе цифровой) изначально представляет собой физиологическую реакцию, инициируемую нервной и эндокринной системами в ответ на воспринимаемые как угрожающие или требующие адаптации стимулы [1].

Современные эмпирические данные свидетельствуют о том, что интенсивная и продолжительная интернет–активность, особенно при наличии признаков дезорганизованного поведения (компульсивная проверка уведомлений, ночной скроллинг, мультитаскинг в цифровой среде), сопровождается объективными физиологическими изменениями: повышением уровня кортизола, учащением сердечного ритма, снижением variability сердечного ритма (ВСР), нарушением циркадных ритмов и зрительным утомлением (А. В. Варламов; Н. В. Яковлева; М. Gonzalez–Franco и др.) [14; 58]. Эти реакции, формирующие так называемый «психофизиологический след цифровой активности», выступают не просто побочным эффектом, а маркером степени вовлечённости пользователя в цифровую среду и уровня его адаптивных ресурсов.

Важно подчеркнуть, что частота интернет–активности сама по себе не

является детерминантой стресса. Решающее значение имеет её характер: мотивационная направленность, степень осознанности, наличие границ и функциональная насыщенность. Например, высокочастотная, но целенаправленная и регулируемая активность (например, профессиональная работа в цифровой среде) может не вызывать значимых физиологических изменений, тогда как эпизодическая, но хаотичная и эмоционально нагруженная активность (например, участие в конфликтах в социальных сетях) способна спровоцировать выраженную стрессовую реакцию. Таким образом, физиологический отклик организма выступает объективным индикатором качества взаимодействия с цифровой средой, а не просто количества времени, проведённого онлайн.

В частности, ряд учёных (А. В. Варламов, Н. В. Яковлева, М. Gonzalez-Franco, J. Lanier, A. Bernardo и др.) допускает возможность физиологического отклика организма на интернет активность [58]. Это позволяет предположить существование психофизиологических маркеров, характерных для поведения личности в цифровой среде, и сформулировать эмпирическую задачу, направленную на выявление степени их взаимосвязи с индивидуально-психологическими особенностями пользователя. Вместе с тем следует подчеркнуть, что данные маркеры, вероятнее всего, выступают не в качестве первичного детерминанта, а как следствие уже реализованной активности и поведения в цифровом пространстве.

Важным аспектом остаётся также связь цифровой активности с психофизиологическими показателями, в частности с феноменом дереализации. Можно предположить, что ощущение неопределённости в цифровой среде, например, отсутствие чёткого плана действий в стрессовой ситуации усиливает проявления дереализации, что, в свою очередь, затрудняет выработку адекватных поведенческих стратегий. В то же время, развитая цифровая грамотность и техническая компетентность могут выступать как факторы снижения дереализации.

Отдельного внимания заслуживают исследования восприятия времени в

цифровом пространстве. Работы А. И. Лучинкиной и Н. А. Сенченко выявляют специфику временных хронотопов интернет-пользователей – таких как «Вселенная», «гостиная», «дорога» и «встреча» [41], что свидетельствует о трансформации временного гнозиса под влиянием цифровой активности. Однако данные выводы требуют расширения эмпирической базы за счёт включения не только интернет-коммуникации, но и других форм взаимодействия в рамках широкой цифровой среды.

Анализ поведения в цифровой среде также невозможно проводить без рассмотрения показателей поведения, среди которых выделяются когнитивные, мотивационные, аффективные и инструментальные компоненты. Известны исследования, посвящённые маркерам девиантного (Л. В. Жихарева, Р. И. Зекерьяев и др.) и суицидального поведения (Г. У. Солдатова, А. И. Лучинкина и др.). И. Н. Погожина, А. И. Подольский и их коллеги различают просоциальные и антисоциальные типы поведения, однако предлагаемая ими категория «интернет-зависимого поведения» требует критического переосмысления [27]. В условиях глубокой интеграции цифровых практик в образовательную, профессиональную и социальную сферы, понятие зависимости от интернета теряет эмпирическую валидность: то, что ранее могло восприниматься как патология, сегодня зачастую представляет собой адаптивную форму удовлетворения базовых потребностей в коммуникации, идентичности, самоактуализации. Следовательно, не любая высокая цифровая активность является признаком деструктивного поведения.

Отдельное значение приобретают когнитивные искажения, выявляемые в восприятии цифровой среды. Опираясь на когнитивно-поведенческую парадигму (А. Бек, А. Эллис и др.), А. И. Лучинкина и Е. С. Руденко показывают, что негативные убеждения относительно цифрового пространства могут детерминировать дезадаптивные формы поведения [37]. Эти искажения могут формироваться ещё на этапе доцифрового опыта и проявляться как в инструментальной некомпетентности, так и в мотивационно-аффективной сфере.

Отдельного рассмотрения заслуживает проблема клиповости мышления, часто приписываемой активным пользователям цифровой среды. Однако подобные обобщения преждевременны: для обоснованного вывода необходимы данные о когнитивных функциях (внимание, память, логическое мышление), подкреплённые психофизиологическими измерениями. Как отмечает А. В. Карпов, влияние цифровой среды на когнитивную сферу является амбивалентным: оно может как ослаблять, так и усиливать когнитивные ресурсы, что свидетельствует о высокой сензитивности психики к цифровым условиям [10].

Не менее значимыми являются и аффективные маркеры поведения. Эмоциональные реакции на цифровые стимулы выходят за рамки коммуникативного взаимодействия и охватывают широкий спектр деятельности – от управления техникой до самопрезентации. Исследования показывают, что у активных пользователей наблюдается обратная связь между уровнем эмоциональной осведомлённости и алекситимией (А. А. Горбунова [19]), хотя подобная закономерность требует проверки в контексте широкой цифровой активности, а не только интернет-коммуникации.

Особое внимание уделяется фрустрационным реакциям, возникающим при несоответствии ожиданий и реальных возможностей цифровой среды. А. И. Лучинкина отмечает, что при низкой мотивации и слабой инструментальной компетентности пользователь склонен к агрессивному и избегающему поведению [59], что подтверждается психофизиологическими данными (Н. В. Литвиненко, Э. О. Расина). Фрустрация, в свою очередь, коррелирует с такими устойчивыми чертами, как тревожность, ригидность и агрессивность (J. L. Skues и др. [36]; Н. С. Козлова [34]), что указывает на роль эмоциональных схем (Р. Лихи [37]) как когнитивно-аффективных структур, определяющих реакции личности на цифровые вызовы.

Таким образом, эмоциональные маркеры, включая фрустрационные реакции, психические состояния и эмоциональные схемы, играют важную роль в определении поведения личности в цифровой среде и могут выступать в

качестве индикаторов перехода между этапами цифровой адаптации.

Далее раскроем взаимосвязь частоты использования цифровых технологий и психологического благополучия пользователя.

Современные исследования поведения личности в условиях цифровой трансформации общества всё чаще обращаются к проблеме взаимосвязи между частотой использования цифровых технологий и психологическим благополучием. Эта связь, однако, не носит линейного или однозначного характера. Наоборот, она оказывается сложной, многомерной и опосредованной рядом психологических и средовых факторов, что подтверждается как зарубежными, так и отечественными исследованиями.

В определении влияния цифровой активности на благополучие играет характер использования:

– просоциальное и целенаправленное использование (например, онлайн–обучение, профессиональная коммуникация, поддержка близких) даже при высокой частоте ассоциируется с более высоким уровнем удовлетворённости жизнью, самооффективности и эмоциональной стабильности (Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, 2022) [52].

– пассивное, импульсивное или сравнительное использование (бесцельный скроллинг, социальное сравнение, компульсивное обновление ленты) даже при умеренной частоте коррелирует с ростом тревожности, депрессивных симптомов, снижением самооценки и чувством субъективного одиночества (Н. И. Лучинкина, 2019) [43].

Следовательно, мотивационно-смысловой контекст цифровой активности выступает модератором её влияния на психологическое благополучие.

Цифровой стресс как опосредующий механизм. Высокая частота использования, особенно при наличии признаков дезорганизованного поведения (мультитаскинг, нарушение границ между работой и отдыхом, FOMO), может приводить к развитию цифрового стресса. Цифровой стресс, в свою очередь, напрямую снижает уровень субъективного благополучия. Однако степень его выраженности зависит не от частоты самой по себе, а от

уровня цифровой компетентности и саморегуляции пользователя (Н. В. Чичерина, 2022). Пользователи, обладающие развитыми навыками управления вниманием, установления цифровых границ и критического отношения к информационным потокам, демонстрируют устойчивость даже при интенсивной цифровой активности [62].

Взаимосвязь частоты и благополучия существенно варьируется в зависимости от возрастной и профессиональной принадлежности.

Подростки и молодёжь наиболее уязвимы к негативным эффектам пассивного использования социальных сетей из-за высокой чувствительности к социальному сравнению, одобрению и формированию цифровой идентичности [29].

Профессионально активные взрослые, особенно в гуманитарных профессиях (например, сотрудники организаций типа Красного Креста), подвержены риску цифрового выгорания при постоянной доступности и смешении профессиональной и личной коммуникации.

Пожилые пользователи, напротив, могут испытывать снижение благополучия при низкой частоте, обусловленной страхом технологий, чувством некомпетентности и социальной изоляцией, что подчёркивает ресурсный потенциал осознанного цифрового взаимодействия.

Цифровая среда как фактор трансформации когнитивной сферы личности. Одной из особенностей цифровой среды является её способность стимулировать структурные изменения в когнитивной сфере личности. В отличие от интернет-среды, где основное внимание уделяется мотивационным и коммуникативным новообразованиям, именно в широком контексте цифровой среды становятся доступными для наблюдения и анализа когнитивные трансформации [6].

Эти трансформации обусловлены необходимостью пользователя постоянно осваивать новые технические устройства, переключаться между интерфейсами, адаптировать когнитивные стратегии к разнообразным цифровым задачам. Такая деятельность формирует гибкость когнитивных

структур, способность к трансферу знаний и навыков между разными цифровыми системами и развитие рефлексивного мышления.

Кроме того, в цифровой среде возникают принципиально новые формы когнитивного взаимодействия, не имеющие аналогов в офлайн-реальности.

Примерами могут служить:

– «Многие со многими» – когнитивная модель, предложенная А. Осборном, в которой вместо линейной передачи информации реализуется «сетевая динамика знаний», стимулирующая креативность и коллективный интеллект;

– «Доказательство – событие» и «доказывающий – интерпретатор» (П. Стефанис, Ю. М. Вандоулакис) – новые эпистемологические практики, где знание порождается не только через логическое обоснование, но и через цифровое событие, интерпретируемое пользователем;

– Гибридное познание, в котором человек взаимодействует не только с информацией, но и с искусственным интеллектом, алгоритмами, данными как субъектами познавательного процесса (Л. Ю. Гороховатский, 2021) [36].

Таким образом, цифровая среда становится не просто инструментом передачи информации, а пространством формирования новых когнитивных практик, что делает её уникальной средой для изучения эволюции мышления в условиях цифровой эпохи.

Непрерывность функционирования цифровой среды и её влияние вне активного взаимодействия. В отличие от виртуальной среды, которая существует и оказывает влияние преимущественно в режиме «здесь и сейчас» (то есть в момент активного взаимодействия пользователя с платформой), цифровая среда характеризуется непрерывностью функционирования и способностью воздействовать на личность даже при её пассивности или отсутствии.

Это свойство обусловлено тем, что цифровая среда не требует постоянного присутствия пользователя для своего существования. Например, банковские транзакции обрабатываются, умные устройства собирают данные,

алгоритмы рекомендательных систем анализируют поведение и это происходит автономно, вне зависимости от того, находится ли человек онлайн.

Более того, личность может испытывать психологические последствия цифрового взаимодействия спустя значительное время. Так, полученный ранее «лайк» может активировать положительные эмоции, а сбой в работе цифрового сервиса (например, недоступность приложения для оплаты) может вызвать состояние цифровой депривации, тревогу или даже ощущение утраты контроля.

Этот феномен свидетельствует о том, что цифровая среда интегрирована в жизненное пространство личности настолько глубоко, что её влияние выходит за пределы сознательной активности. Она становится фоновым, но постоянным фактором, формирующим ожидания, привычки, когнитивные схемы и даже самоощущение пользователя [19].

Следовательно, цифровая среда нельзя рассматривать лишь как внешнюю среду взаимодействия, она превращается во «внутренний регулятор поведения», чьё присутствие ощущается даже в моменты цифрового «отключения». Именно это свойство делает цифровую среду качественно иной по сравнению с традиционными (включая виртуальные) средами и требует нового подхода к изучению её роли в психическом развитии личности.

Эмпирические данные указывают на нелинейную (U-образную или пороговую) связь: как крайне низкая, так и крайне высокая частота использования ассоциируются с более низким уровнем благополучия, тогда как умеренная активность с оптимальными показателями. Однако «порог умеренности» не универсален: он зависит от индивидуальных ресурсов, социальной поддержки, уровня цифровой грамотности и функциональной насыщенности активности [55].

Цифровая среда выступает не просто как совокупность технологий или платформ, а как онтологическая основа, порождающая и интегрирующая разнообразные производные среды виртуальную, интернет-, кибер- и медиасреду. В отличие от своих производных, которые, как правило, ограничены определёнными функциональными рамками (коммуникация,

развлечение, обучение), цифровая среда охватывает всю совокупность техногенных взаимодействий, в которых участвует человек.

Это означает, что поведение в цифровой среде включает в себя все формы виртуального поведения, а цифровая активность – все виды активности, реализуемые в рамках виртуальных, сетевых и медиапространств. При этом важно подчеркнуть: виртуальные среды (например, социальные сети, онлайн-игры, образовательные платформы) представляют собой частные случаи цифрового взаимодействия, тогда как цифровая среда является целостной экосистемой, в которой эти частные случаи функционируют, взаимодействуют и эволюционируют.

Современные подходы в психологии цифровой среды подчёркивают: проблема не в самом использовании технологий, а в отсутствии осознанности и баланса. Психологическое благополучие в цифровой среде достигается не за счёт сокращения времени онлайн, а за счёт:

- развития цифровой зрелости (осознанного выбора платформ и форматов взаимодействия);
- формирования навыков саморегуляции и установления здоровых цифровых границ;
- использования цифровых ресурсов для расширения, а не подмены реальных социальных, когнитивных и эмоциональных возможностей.

Исследования, посвящённые поведению в виртуальной среде (А. И. Лучинкина, А. Е. Войскунский, Г. У. Солдатова и др.), безусловно, вносят значительный вклад в понимание специфики онлайн-взаимодействий. Однако ограничение анализа рамками одной из производных сред не позволяет в полной мере охватить комплексность и системность поведения личности в условиях тотальной цифровизации. В этой связи становится необходимым выделение цифровой активности как самостоятельного феномена, отличного от интернет- или виртуальной активности.

Изучение именно цифровой активности и поведения в цифровой среде позволяет выйти за пределы отдельных платформ и выявить общие

психологические закономерности, лежащие в основе взаимодействия личности со всем спектром цифровых ресурсов. Это, в свою очередь, даёт возможность не только описывать поведение в конкретных средах, но и прогнозировать, как личность будет взаимодействовать с новыми, ещё не существующими формами цифровой реальности.

### 1.3 Анализ факторов цифрового стресса у сотрудников гуманитарных организаций

Особый интерес представляет проявление цифрового стресса в организациях гуманитарного профиля, в частности в Местной организации Общества Красного Креста (МО ООО РКК), где сотрудники и волонтеры функционируют в условиях высокой эмоциональной нагрузки, неопределённости и ответственности.

В условиях тотальной цифровизации профессиональной деятельности цифровой стресс является значимым феноменом, особенно в тех сферах, где эмоциональная вовлечённость, коммуникативная нагрузка и гибкость взаимодействия выступают ключевыми компонентами работы. К таким сферам относятся гуманитарные организации.

«Цифровой стресс» в современной психологической литературе определяется как комплекс негативных когнитивных, эмоциональных, поведенческих и физиологических реакций, возникающих в результате несбалансированного взаимодействия личности с цифровой средой [42]. В отличие от техностресса, связанного преимущественно с трудностями освоения технологий на рабочем месте, цифровой стресс охватывает все аспекты жизни пользователя, от профессиональной коммуникации до личной самопрезентации и информационного потребления.

У сотрудников гуманитарных организаций можно выделить следующие специфические источники цифрового стресса:

1. Постоянная цифровая доступность. Гуманитарная деятельность часто связана с оказанием своевременной помощи, что ведёт к необходимости непрерывного присутствия в мессенджерах, почтовых сервисах и координационных платформах, даже вне установленного графика. Это стирает границы между профессиональной и личной сферами, провоцируя эмоциональное выгорание и хроническую усталость.

2. Эмоциональная перегрузка в онлайн-коммуникации. Сотрудники регулярно взаимодействуют с людьми, находящимися в кризисных или травматических ситуациях. Цифровая форма коммуникации (видеозвонки, чаты) ограничивает невербальные каналы поддержки, что усиливает эмоциональную нагрузку и снижает чувство эффективности. Особенно уязвимы те, у кого высокий уровень эмпатии сочетается с недостаточной саморегуляцией (Коновалова, 2020), что повышает риск эмпатического выгорания.

3. Многозадачность и информационная перегрузка. Необходимость одновременно отслеживать обращения, обновлять базы данных, координировать команды и участвовать в онлайн-совещаниях создает условия для когнитивной перегрузки, снижающей концентрацию, продуктивность и способность к принятию решений.

4. Неопределённость и нестабильность цифровых платформ. Частые обновления программного обеспечения, сбои в связи, переходы между разными платформами усиливают чувство тревоги, особенно у сотрудников с низкой цифровой грамотностью [20; 63].

Возрастные особенности как модератор стресса.

В структуре гуманитарных организаций, как правило, представлены разновозрастные категории сотрудников, от молодых волонтеров (18–25 лет) до зрелых специалистов (40–60 лет) и даже пожилых активистов (60+). Эти группы демонстрируют различные профили уязвимости к цифровому стрессу.

Молодые сотрудники обладают высокой технической компетентностью, но часто страдают от низкой эмоциональной саморегуляции, страха что-то упустить и зависимости от социального одобрения. В условиях гуманитарной

деятельности это может выражаться в выгорании из-за постоянного стремления «сделать всё» и «быть на связи всегда».

Сотрудники среднего возраста (35–55 лет) являются наиболее уязвимой группой с точки зрения дисбаланса между работой и личной жизнью. Эти сотрудники совмещают профессиональную активность с семейными обязанностями, и цифровая доступность становится источником хронического стресса и конфликта ролей.

Пожилые сотрудники (60+), часто имеющие богатый гуманитарный опыт, могут испытывать инструментальные трудности с освоением новых платформ. Однако их высокий уровень эмоциональной зрелости, устойчивые ценностные ориентиры и развитые навыки саморегуляции часто выступают как ресурсные факторы, снижающие уровень стресса.

Несмотря на риски, деятельность в гуманитарной сфере обладает и протективными характеристиками:

Высокая субъективная значимость работы укрепляет мотивацию и способствует устойчивости даже при высокой нагрузке.

Командная поддержка и солидарность, свойственные гуманитарным организациям, снижают чувство изоляции и усиливают ощущение эффективности.

Развитая рефлексивность и эмоциональный интеллект, характерные для многих сотрудников, способствуют осознанному управлению цифровыми границами.

Важным защитным фактором выступает «цифровая компетентность в широком смысле» – не только технические навыки, но и способность «осознанно использовать технологии», устанавливать границы, различать необходимую и избыточную активность [55].

Таким образом, цифровой стресс у сотрудников гуманитарных организаций – это многофакторное состояние, обусловленное пересечением профессиональной специфики (эмоциональная нагрузка, доступность, многозадачность) и индивидуальных характеристик (возраст, уровень

цифровой грамотности, саморегуляции). При этом сама природа гуманитарной деятельности содержит как риски, так и ресурсы, что подчёркивает необходимость дифференцированного подхода к профилактике и поддержке психологического благополучия в цифровую эпоху.

Проведённый анализ позволяет заключить, что цифровой стресс – это многогранный феномен, возникающий не из-за самого факта использования цифровых технологий, а вследствие неблагоприятных условий их применения: размытости границ, информационно-коммуникационной перегрузки, дефицита невербальных сигналов и отсутствия культурных норм цифровой гигиены.

В организациях гуманитарного профиля, таких как Красный Крест, эти факторы усугубляются спецификой деятельности. Уровень активности в интернет–пространстве (низкий, умеренный, высокий) выступает не как прямая причина, а как модератор: при одних и тех же условиях высокая активность усиливает проявления стресса, тогда как у пользователей с низкой активностью он может возникать из-за неуверенности и страха ошибки.

## II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЦИФРОВОГО СТРЕССА У ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ С РАЗНОЙ ЧАСТОТОЙ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТИ

### 2.1 Организация исследования: программа исследования и описание выборки

Настоящее исследование проводилось на базе Местного отделения Российского Красного креста, расположенного по адресу: Красноярск, пр. Мира, д. 7 «а». Базу исследования составили 50 человек разных возрастных групп, как мужчины, так и женщины.

1. Опросник с применением шкалы DSS (шкала цифрового стресса), Т. Фишер. Текст опросника представлен в приложении 1.

Цель применения опросника – оценить выраженность компонентов цифрового стресса у сотрудников.

2. Опросник «Цифровое погружение» И. С. Лучинкина (текст опросника представлен в приложении 2).

Цель применения опросника: оценить частоту и характер взаимодействия сотрудников с цифровыми устройствами в целом, и устройствами выхода в интернет, в частности.

3. Анкета О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского, в модификации А.В. Поршнева (приложение 3).

Цель применения анкеты – изучить содержание и направленность мотивов использования интернета.

DSS – это современный инструмент для измерения восприятия цифровых факторов стресса на рабочем месте. Он состоит из 50 пунктов в десяти категориях факторов стресса, которые можно объединить в одну конструкцию второго порядка для измерения цифрового стресса.

Каждый показатель оценивается по 7–балльной шкале Лайкерта, где более высокие значения указывают на более высокий уровень стресса. Оценка стресса идет по следующим шкалам:

1. «Сложность» – оценивает насколько человеку сложно разобраться в информационно-коммуникационных технологиях, в использовании программном обеспечении.

2. «Конфликты» оценивают насколько информационно–компьютерные технологии могут способствовать стиранию границ между важными сферами жизни (например, работой и домом), что называется инвазивным свойством технологий.

3. «Неуверенность» рассматривает страх перед безработицей, поскольку неизвестно, какие задачи и навыки будут автоматизированы в будущем.

4. «Вторжение в частную жизнь» рассматривает страх перед слежкой за личностью посредством цифровых технологий.

5. «Перегрузка» оценивает внешние требования, превышающие желаемый уровень стимуляции (перегрузка), в виде рабочей или информационной и коммуникационной перегрузки усиливаются за счёт использования цифровых технологий.

6. «Безопасность». Оценивает множество внешних (то есть не связанных с организацией) угроз безопасности, связанной с использованием цифровых технологий в работе, которые могут вызывать стресс у человека.

В частности, многим работникам умственного труда приходится иметь дело с потенциально опасными программами (например, загрузками, которые могут содержать вредоносный код), требующими дополнительного внимания и представляющими угрозу не только для отдельного человека, но и для организации (например, из-за утечки корпоративных секретов).

7. «Социальная среда». Оценивает характеристики цифровых технологий и, в частности, коммуникационных технологий (например, электронной почты) также могут создавать нежелательные нормы и ожидания, с которыми людям приходится иметь дело и которые могут противоречить их реальным желаниям

(например, нежелание постоянно общаться).

8. «Техническая поддержка». Рассматривает не только стрессовые факторы, вызванные или опосредованные ИКТ, но и нехватку ресурсов для удовлетворения таких потребностей (например, недостаточная техническая поддержка сама по себе является источником стресса).

9. «Полезность». Помимо низкого уровня удобства использования (т. е. высокой технологической сложности), существенным фактором цифрового стресса считается отсутствие полезности

10. «Ненадежность». Оценивает стресс человека если информационно–компьютерные технологии ведут себя не так, как ожидалось, например, когда время отклика велико или, когда происходит сбой системы.

Опросник «Цифровое погружение» направлен на изучение уровня активности в цифровой среде и предполагает 20 вопросов, объединённых в 4 блока:

- насыщенность цифровой активности (количество используемых видов техники и цифровых ресурсов);
- вовлеченность в использование цифровой среды (уровень мотивации);
- эмоциональное состояние при взаимодействии с цифровой средой;
- физиологический статус организма при активности в цифровой среде.

Значение показателей:

- низкие показатели – 5–8 баллов;
- средние показатели – 9–12 баллов;
- высокие показатели – 13–15 баллов.

При подсчете числовых данных по всем блокам (шкалам):

- низкий уровень соответствует 20–32 баллам;
- средний уровень – 36–48 баллов;
- высокий уровень – 52–60 баллов.

Частота обращения к интернет пространству отражает повторяемость и регулярность обращения к цифровым платформам, тогда как характер интернет–активности раскрывает содержательную и функциональную

направленность онлайн–поведения: образовательная, профессиональная, коммуникативная, развлекательная, творческая и др.

Анкета О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского, в модификации А. В. Поршнева. Для исследования мотивации использования инструментов и ресурсов сети Интернет автором предлагаются следующие показатели:

1. Цели использования Интернета.
2. Направленность интересов студентов.
3. Оценка психологических особенностей работы в Интернете.
4. Представление пользователей о собственных мотивах и потребностях.

Анкета позволяет судить о ситуативной мотивации, характеризующей применение Интернет, а не о глубинных личностных мотивационных структурах. Модификация заключается в упрощении анкеты. Из нее были исключены вопросы, касающиеся особенностей подключения к Интернету, перспектив и проблем развития сети.

## 2.2 Анализ результатов исследования

В начале мы проанализировали результаты, полученные по опроснику «Цифровое погружение» И. С. Лучинкина для того, чтобы оценить частоту и характер взаимодействия сотрудников с цифровыми устройствами в целом, и устройствами выхода в интернет, в частности.

Полученные результаты по опроснику «Цифровое погружение» И. С. Лучинкина в графическом виде результаты представлены на рисунке 2.1.

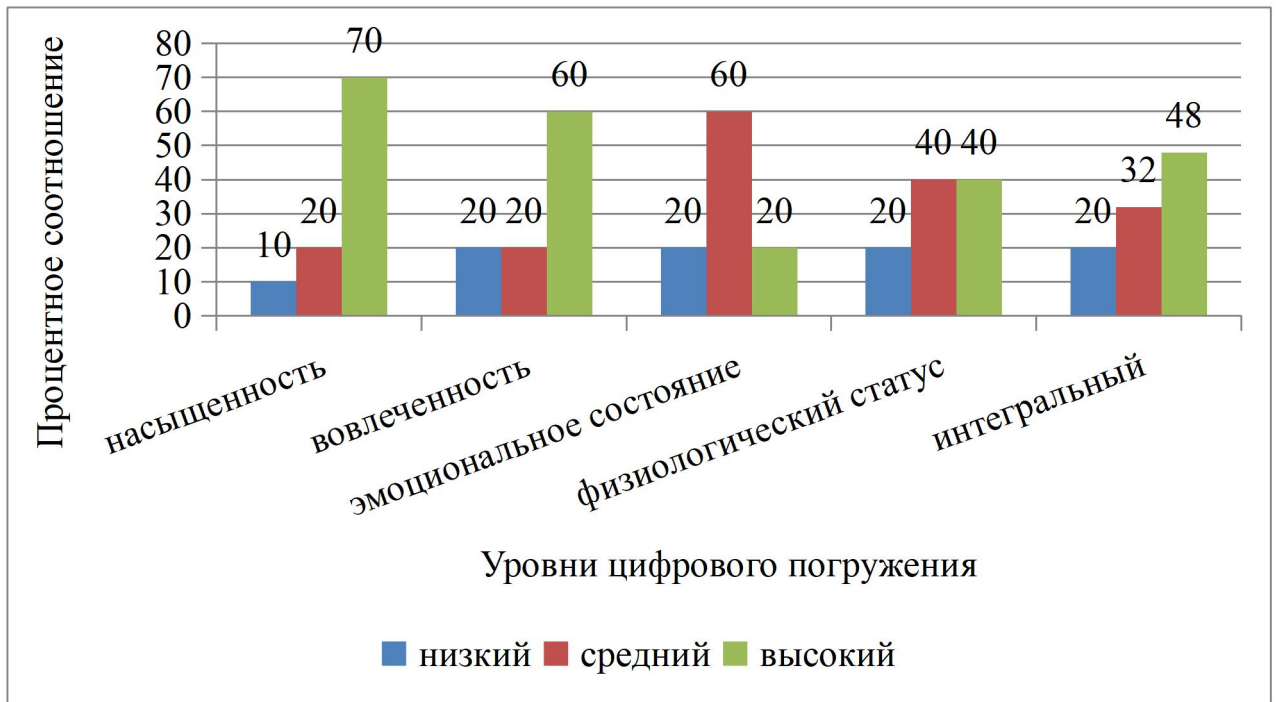


Рис. 2.1 – Процентное распределение испытуемых по уровням цифрового погружения

На представленном графике отражены распределения испытуемых (сотрудников Красного креста) по уровню погружённости в цифровую среду, а также по сопутствующим показателям насыщенности, вовлечённости, эмоциональным и физиологическим реакциям, связанным с использованием цифровых технологий.

Погружённость в цифровую среду оценивалась на основе количества устройств, с которыми пользователь регулярно взаимодействует (низкий уровень: 1–2 устройства, средний: 3–5, высокий: 5 и более).

Результаты свидетельствуют о некотором несовпадении объективного уровня погружённости и субъективного переживания цифрового взаимодействия. Так, по показателю насыщенности (количества используемых устройств) распределение сотрудников бимодально: 10 % демонстрируют низкую насыщенность, 20 % – среднюю и 10 % – высокую, при этом 60 % участников не попали в крайние категории или распределены иначе по другим шкалам.

В то же время по шкале «вовлечённости» (субъективная значимость и интенсивность цифрового взаимодействия) наблюдается иной паттерн: лишь 20 % сотрудников характеризуются как слабо вовлечённые, тогда как 60 % испытуемых относятся к группе с высокой вовлечённостью, несмотря на умеренное количество используемых устройств.

Это указывает на то, что интенсивность использования цифровых технологий (например, частота коммуникации, многозадачность, эмоциональная вложенность) может быть более значимым маркером погружённости, чем широта технического арсенала.

Что касается негативных последствий цифровой активности, то по шкале «эмоциональных состояний» (раздражительность, тревога, чувство перегрузки и др.) доминирующим является средний уровень: 60 % сотрудников указали на умеренную выраженность негативных переживаний, в то время как 20 % – на низкую и 20 % – на высокую. Это может свидетельствовать о нормативном уровне цифрового стресса в профессиональной среде, не переходящем в патологический, но требующем внимания.

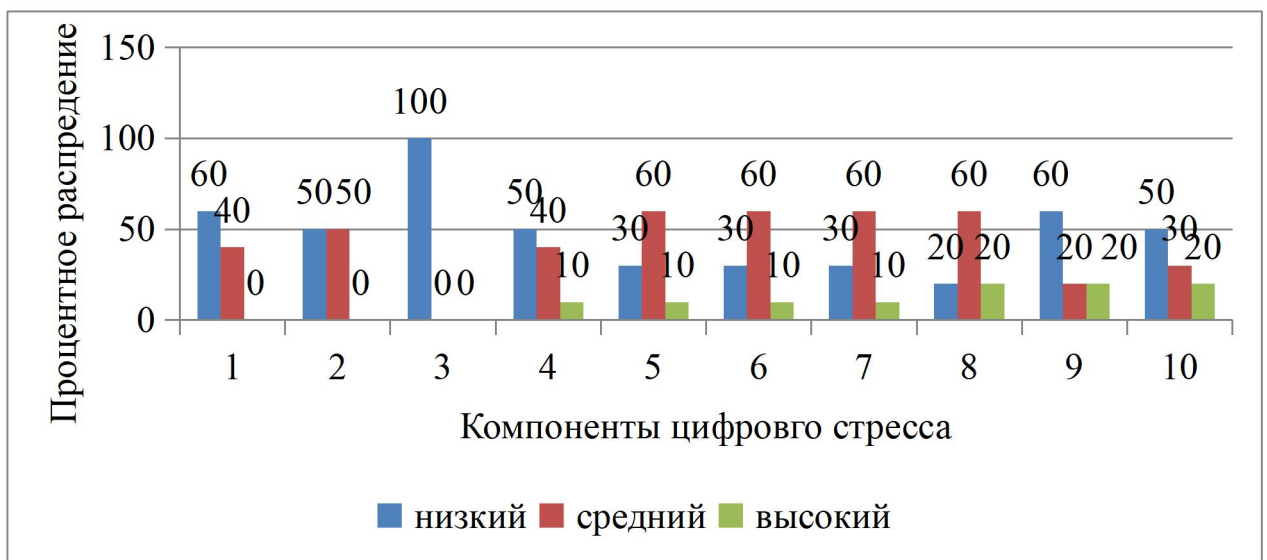
Однако по показателю негативных «физиологических состояний» (головная боль, сухость в глазах, мышечное напряжение, нарушения осанки и др.) распределение иное: 40 % сотрудников сообщают о среднем, а ещё 40 % – о высоком уровне физиологических проявлений цифрового стресса, и лишь 20 % – о низком. Такой сдвиг в сторону выраженных соматических реакций указывает на недооценку пользователями физиологических издержек цифровой активности, а также на возможную нормализацию таких симптомов в профессиональной культуре («это просто усталость от работы»).

Наиболее показательным является интегральный показатель погружённости, рассчитанный как сумма баллов по всем диагностическим шкалам (насыщенность, вовлечённость, эмоциональные и физиологические реакции). Согласно полученным данным, 48 % сотрудников попадают в группу с высоким уровнем цифрового погружения в среду, 32 % – со средним и 20 % – с низким.

Таким образом, почти половина сотрудников (48 %) демонстрирует высокий уровень комплексного погружения в цифровую среду, сочетающий значительную психологическую вовлечённость, умеренные эмоциональные затраты и выраженные физиологические симптомы. Это указывает на то, что цифровая активность сотрудников выступает не просто как инструмент, но как структурный компонент повседневной деятельности, сопряжённый с рисками цифрового стресса.

На основании полученного результата все выборка была нами разделена по три подгруппы, по уровню погруженности в цифровую среду: «низкий уровень погруженности», «средний уровень погруженности», «высокий уровень погруженности».

Далее проанализируем результаты по методике «Опросник с применением шкалы DSS (шкала цифрового стресса)», Т. Фишер. Результаты первичного анализа представлены на рисунках 2.2. – 2.4.



1 – сложность, 2 – конфликты, 3 – неуверенность, 4 – вторжение в частную жизнь, 5 – перегрузка, 6 – безопасность, 7 – социальная среда, 8 – техническая поддержка, 9 – полезность, 10 – ненадежность

Рисунок 2.2 – Процентное распределение выраженности компонентов цифрового стресса в группе сотрудников с низким уровнем цифрового погружения

В результате анализа компонентов цифрового стресса (по шкалам DSS (шкала цифрового стресса)», Т. Фишер) можно отметить, что в группе сотрудников с низким уровнем цифрового погружения.

Несмотря на формально низкую интенсивность взаимодействия с цифровой средой, данная группа демонстрирует дифференцированный профиль стрессовых реакций, что позволяет уточнить природу цифрового стресса у пользователей с ограниченной технической активностью.

Во-первых, низкий уровень стресса, связанный с технологической сложностью и неуверенностью. По шкале «Сложность» – отражающей трудности в освоении программного обеспечения и цифровых инструментов – 60 % сотрудников демонстрируют низкий уровень стресса, а 40 % – средний. Это может свидетельствовать о том, что данная группа использует ограниченный, но стабильный набор технологий, с которыми они достаточно уверенно справляются. Подобная «технологическая рутинизация» снижает когнитивную нагрузку и тревогу, связанную с освоением нового.

Наиболее ярко это подтверждается по шкале «Неуверенность», связанной со страхом перед автоматизацией труда и будущей утратой профессиональной востребованности: 100 % сотрудников показали низкий уровень стресса. Представители данной группы либо занимают должности, где автоматизация маловероятна (например, административные или координационные роли с низкой технической вариативностью), либо их профессиональная идентичность не связана напрямую с цифровыми компетенциями, что снижает тревогу перед технологическими изменениями.

Во-вторых, умеренное напряжение в сферах границ, перегрузки и безопасности. Несмотря на низкое погружение, группа проявляет чувствительность к средовым аспектам цифровой активности.

По шкале «Конфликты» (стирание границ между работой, личной жизнью и отдыхом) – 50 % испытуемых отмечают низкий, а 50 % – средний уровень стресса, что указывает на частичное сохранение временных и функциональных границ, но при этом на наличие определённого напряжения,

связанного с ожиданием постоянной доступности.

По шкале «Перегрузка» (информационная, коммуникативная, рабочая) – 30 % – низкий, 60 % – средний, 10 % – высокий уровень. Это свидетельствует о том, что даже при ограниченном использовании технологий объём требований, предъявляемых через цифровые каналы, может превышать субъективные ресурсы сотрудников.

Аналогичный паттерн наблюдается по шкалам «Безопасность» (угрозы утечки данных, киберриски) и «Социальная среда» (давление норм цифровой коммуникации, например, ожидание мгновенного ответа): в обеих – 30 % – низкий, 60 % – средний, 10 % – высокий уровень стресса. Это говорит о том, что даже при низкой активности пользователи осознают и внутренне реагируют на социальные и информационные нормы цифровой культуры, что порождает умеренное напряжение.

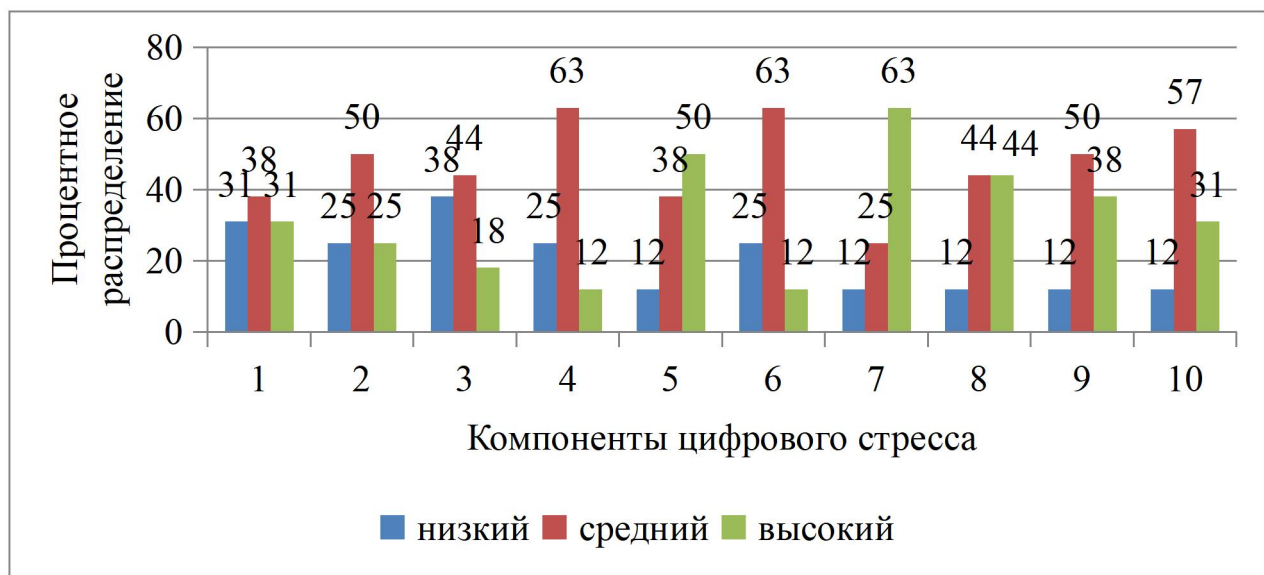
В-третьих, критические точки: восприятие полезности и техническая ненадёжность. В группе сотрудников с низким уровнем цифрового погружения выявлены противоположные тенденции по двум ключевым компонентам цифрового стресса восприятию полезности технологий и восприятию их надёжности.

По шкале «Полезность», отражающей субъективную оценку функциональной ценности цифровых инструментов, 60 % респондентов демонстрируют низкий уровень стресса, что свидетельствует о высокой оценке полезности используемых технологий. Лишь 20 % испытывают средний, и ещё 20 % – высокий уровень стресса, связанный с ощущением бесполезности или избыточности цифровых решений. Это позволяет сделать вывод, что большинство сотрудников с низким погружением осознают практическую значимость технологий в своей профессиональной деятельности, что снижает фрустрацию и способствует более спокойному взаимодействию с цифровой средой.

Ещё более показательны результаты по шкале «Ненадёжность», измеряющей стресс, вызванный сбоями, зависаниями, нестабильной работой

программ или устройств. Здесь половина респондентов (50 %) отмечают низкий уровень стресса, 30 % – средний, и лишь 20 % – высокий. Это указывает на то, что даже при ограниченной технической грамотности пользователи данной группы не испытывают выраженной тревоги, связанной с непредсказуемостью технологий. Вероятно, это связано с использованием стабильных, привычных и проверенных инструментов, а также с тем, что сбои либо редки, либо не критичны для выполнения их профессиональных задач.

Совместный анализ двух шкал позволяет сделать вывод: у сотрудников с низким уровнем цифрового погружения цифровая среда воспринимается как предсказуемая и функционально оправданная, что служит защитным фактором против развития цифрового стресса. Их взаимодействие с технологиями носит инструментальный, а не дезадаптивный характер: технологии используются не «потому что все так делают», а в силу их реальной полезности и надёжности в конкретном профессиональном контексте.



1 – сложность, 2 – конфликты, 3 – неуверенность, 4 – вторжение в частную жизнь, 5 – перегрузка, 6 – безопасность, 7 – социальная среда, 8 – техническая поддержка, 9 – полезность, 10 – ненадежность

Рисунок 2.3 – Процентное распределение выраженности компонентов цифрового стресса в группе сотрудников со средним уровнем цифрового погружения

Группа сотрудников со средним уровнем цифрового погружения (согласно методике А. И. Лучинкиной) демонстрирует сбалансированную, но одновременно и напряжённую структуру цифрового стресса по сравнению с группой сотрудников с низким уровнем цифрового погружения. Эти сотрудники активно используют цифровые технологии в профессиональной деятельности, но не достигли уровня рутинизированной компетентности, характерного для низко погружённых пользователей. В результате они оказываются в «зоне максимального адаптивного напряжения», где цифровые технологии выступают одновременно как ресурс и как источник хронического стресса.

Во-первых, цифровая компетентность и неопределённость будущего. По шкале «Сложность», отражающей трудности в освоении программного обеспечения и ИКТ, распределение близко к равномерному: 31 % – низкий, 38 % – средний, 31 % – высокий уровень стресса. Это указывает на гетерогенность группы: одни сотрудники уверенно справляются с технологиями, другие испытывают выраженные трудности. Подобная поляризация характерна для «переходной» группы, находящейся между базовым и продвинутым уровнем цифровой грамотности.

Схожий паттерн наблюдается по шкале «Неуверенность» (страх перед автоматизацией и утратой профессиональной востребованности): 38 % – низкий, 44 % – средний, 18 % – высокий уровень. Это свидетельствует о том, что значительная часть сотрудников осознаёт трансформацию рынка труда под влиянием цифровизации, но не все испытывают по этому поводу выраженную тревогу. Тем не менее, почти 60 % (средний + высокий уровни) демонстрируют некую степень тревожности, связанной с будущим.

Во-вторых, стресс, связанный с границами, перегрузкой и социальными ожиданиями. Наиболее выраженные проявления цифрового стресса выявлены в сферах, связанных с нормативным давлением цифровой среды.

По шкале «Вторжение в частную жизнь» – 63 % сотрудников отмечают средний уровень стресса, что указывает на стирание границ между работой и

личной жизнью, особенно актуальное в условиях гибридной занятости и постоянной доступности через мессенджеры.

По шкале «Конфликты» (несовместимость ролей из-за цифровых технологий) у 50 % сотрудник средний, 25 % – высокий, что в сумме даёт 75 %, испытывающих умеренное или выраженное напряжение.

По шкале «Перегрузка» – 50 % сотрудников демонстрируют высокий уровень стресса, 38 % – средний, и лишь 12 % низкий. Это наиболее тревожный показатель, свидетельствующий о том, что объём рабочих, информационных и коммуникативных требований, предъявляемых через цифровые каналы, превышает субъективные ресурсы значительной части группы.

Особенно показательна шкала «Социальная среда»: 63 % – высокий, 25 % – средний, 12 % – низкий уровень стресса. Это означает, что подавляющее большинство сотрудников ощущают давление социальных норм цифровой коммуникации, например, ожидание немедленного ответа, необходимость поддерживать постоянную активность, подстраиваться под неявные правила онлайн-взаимодействия. Такое давление особенно болезненно для тех, кто не воспринимает цифровую активность как естественное продолжение своей личности.

В-третьих, дефицит ресурсов и техническая нестабильность. Группа также демонстрирует высокую чувствительность к ресурсным ограничениям.

По шкале «Техническая поддержка» – 44 % – средний, 44 % – высокий уровень стресса, и лишь 12 % низкий. Это указывает на воспринимаемый дефицит инструментальной и организационной поддержки, что усугубляет другие формы стресса.

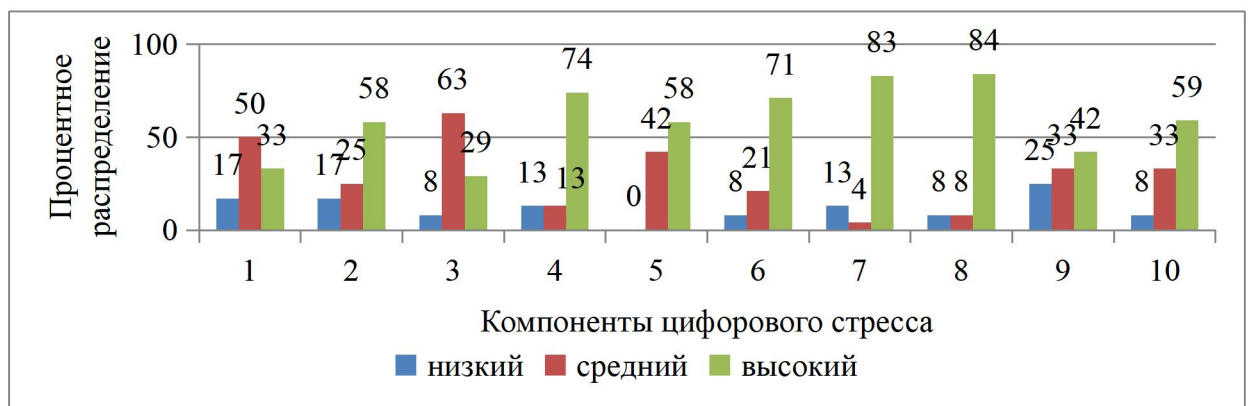
По шкале «Ненадёжность» (сбои, зависания, непредсказуемость систем) – 51 % – высокий, 37 % – средний, 12 % – низкий уровень. Таким образом, подавляющее большинство (88 %) сотрудников испытывают умеренный или выраженный стресс из-за технической нестабильности. Вероятно, это связано с использованием разнообразных, но не всегда согласованных платформ, что характерно для среднего уровня погружения.

По шкале «Полезность» – 38 % – высокий, 50 % – средний, 12 % – низкий уровень. Это означает, что большинство сотрудников (88 %) в той или иной степени сомневаются в функциональной ценности используемых технологий, что порождает фрустрацию и снижает мотивацию.

По шкале «Безопасность» – 63 % – средний, 12 % – высокий, 25 % – низкий уровень. Хотя прямая тревога по поводу киберрисков не доминирует, умеренное беспокойство по поводу утечек, фишинга, защиты данных присутствует у большинства сотрудников.

Таким образом, у сотрудников со средним уровнем цифрового погружения формируется комплексный и многокомпонентный профиль цифрового стресса, характеризующийся: хронической перегрузкой, давлением социальных норм цифровой коммуникации, нечёткостью границ между работой и личной жизнью, воспринимаемым дефицитом поддержки, низкой оценкой полезности и надёжности технологий.

Эта группа находится в уязвимой позиции: они достаточно вовлечены в цифровую среду, чтобы испытывать её негативные эффекты, но недостаточно компетентны, чтобы эффективно управлять ими. Их стресс носит хронический, накопительный характер, что повышает риск профессионального выгорания и снижения продуктивности.



1 – сложность, 2 – конфликты, 3 – неуверенность, 4 – вторжение в частную жизнь, 5 – перегрузка, 6 – безопасность, 7 – социальная среда, 8 – техническая поддержка, 9 – полезность, 10 – ненадежность

Рисунок 2.4 – Процентное распределение выраженности компонентов

## цифрового стресса в группе сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения

Группа сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения демонстрирует наиболее выраженный и многогранный профиль цифрового стресса, что свидетельствует о нахождении в состоянии хронической цифровой перегрузки. Эти сотрудники «цифровые профессионалы»: они активно и постоянно взаимодействуют с множеством цифровых платформ, несут высокую коммуникативную и координационную нагрузку, часто работают в режиме многозадачности. Однако именно эта интенсивность приводит к накоплению стрессовых реакций по всем ключевым аспектам цифровой деятельности.

Во-первых, технологическая сложность и неопределённость будущего. По шкале «Сложность» – отражающей уровень стресса, связанного с освоением программного обеспечения и ИКТ лишь 17 % сотрудников, демонстрируют низкий уровень, 50 % – средний, 33 % – высокий. Это указывает на то, что даже у опытных пользователей сохраняется устойчивая когнитивная нагрузка, связанная с необходимостью постоянного освоения новых инструментов. Несмотря на высокую техническую грамотность, они не чувствуют себя «вне опасности» технических трудностей.

Особенно выражена тревога по поводу будущего: по шкале «Неуверенность» (страх автоматизации и утраты профессиональной востребованности) лишь 8 % испытывают низкий стресс, тогда как 63 % – средний, и 29 % – высокий уровень. Это свидетельствует о том, что даже высоко компетентные специалисты ощущают профессиональную уязвимость в условиях ускоренной цифровой трансформации рынка труда.

Во-вторых, полное стирание границ и хроническая перегрузка. Наиболее критичными являются показатели по шкалам, связанным с нарушением границ и перегрузкой.

По шкале «Вторжение в частную жизнь» – 74 % сотрудников отмечают высокий уровень стресса. Это означает, что для подавляющего большинства цифровая доступность перестаёт быть инструментом и превращается в

постоянное требование, размывающее разделение между работой и личной жизнью.

По шкале «Конфликты» (несовместимость ролей из-за цифровых технологий) – 28 % высокий, 25 % – средний, лишь 17 % низкий уровень. Это подтверждает, что ролевой конфликт является устойчивым состоянием.

По шкале «Перегрузка» абсолютное отсутствие низкого уровня (0 %), при этом 58 % сотрудников испытывают высокий уровень стресса, а 42 % – средний уровень. Это указывает на хронический дефицит ресурсов: объём рабочих, информационных и коммуникативных требований систематически превышает субъективные возможности.

В-третьих, социокультурное давление и дефицит поддержки. Группа также демонстрирует крайне высокую чувствительность к социальным и организационным аспектам цифровой среды.

По шкале «Социальная среда» 83 % сотрудников отмечают высокий уровень стресса, связанный с навязанными нормами цифровой коммуникации (например, ожидание мгновенного ответа, необходимость постоянной активности). Это говорит о том, что цифровая культура организации или профессии создаёт устойчивое давление, противоречащее реальным желаниям и потребностям сотрудников.

По шкале «Техническая поддержка» 84 % отмечают высокий уровень стресса, что указывает на воспринимаемый дефицит организационных ресурсов: даже при высокой квалификации сотрудники не чувствуют достаточной поддержки в решении технических проблем.

По шкале «Безопасность» (страх утечек данных, кибератак, нарушения конфиденциальности) 71 % – высокий уровень. Это особенно характерно для гуманитарных организаций, работающих с уязвимыми группами, где вопросы защиты данных имеют этическую и правовую значимость.

В-четвертых, низкая надёжность систем и сомнения в полезности. Несмотря на высокую активность, у сотрудников формируется фрустрационное отношение к технологиям.

По шкале «Ненадёжность» 59 % высокий, 33 % – средний, лишь 8 % – низкий уровень стресса. Это означает, что технические сбои, зависания, нестабильность платформ воспринимаются как регулярное и раздражающее препятствие.

По шкале «Полезность» – 33 % – высокий, 42 % средний, 25 % – низкий стресс. Хотя значительная часть (25 %) оценивает технологии как полезные, почти 75 % испытывают сомнения в их функциональной ценности, что может указывать на избыточность или неоправданность некоторых цифровых практик в их профессиональной деятельности.

Таким образом, у сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения формируется синдром хронического цифрового стресса, характеризующийся: полным стиранием границ между работой и личной жизнью, постоянной информационной и коммуникативной перегрузкой, высоким уровнем социокультурного давления, воспринимаемым дефицитом технической и организационной поддержки, постоянной тревогой по поводу безопасности, надёжности и будущего.

Эта группа, несмотря на высокую компетентность, оказывается в зоне наибольшего риска выгорания, поскольку их адаптация носит компенсаторный, а не ресурсный характер. Они не просто «используют технологии» – они встроены в цифровую среду настолько глубоко, что теряют контроль над её влиянием.

Далее проведем сравнительную интерпретацию результатов по трём группам сотрудников Красного креста. Для каждой группы выделим наиболее выраженные и наименее выраженные факторы цифрового стресса.

У сотрудников с низким уровнем цифрового погружения наиболее выраженные факторы стресса: ненадёжность технологий, техническая поддержка. Наименее выраженные факторы стресса: полезность, неуверенность (страх автоматизации), сложность. У этой группы цифровой стресс носит фрустрационно-технический характер: пользователи не испытывают тревоги по поводу смысла или будущего, но остаются уязвимыми к сбоям и отсутствию

поддержки. Их взаимодействие с цифровой средой инструментальное, рутинизированное, ограниченное, но осознанное.

У сотрудников со средним уровнем цифрового погружения наиболее выраженные факторы стресса: социальная среда, перегрузка, ненадёжность, техническая поддержка. Наименее выраженные факторы стресса: вторжение в частную жизнь, конфликты. Эта группа находится в зоне максимального адаптивного напряжения. Цифровой стресс у них многокомпонентный: они испытывают социальное давление, информационную перегрузку, техническую нестабильность и дефицит поддержки. При этом они ещё не утратили способность различать границы, но уже чувствуют их стирание.

У сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения наиболее выраженные факторы стресса: социальная среда, техническая поддержка, безопасность, вторжение в частную жизнь. Наименее выраженные факторы стресса: сложность, конфликты.

У этой группы цифровой стресс приобретает характер хронического, системного выгорания. Он связан не с неумением пользоваться технологиями, а с нестабильностью среды, отсутствием поддержки, нормативным давлением и утратой личных границ. Это профессионально встроенные пользователи, которые встроены в цифровую систему настолько глубоко, что теряют контроль над её влиянием.

Сравнение влияния цифровых стрессоров на личность сотрудников мы представим в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Сравнение влияния характеристик цифровых стрессоров на личность сотрудников с разным уровнем погружения в интернет–пространство

Фактор стресса	Низкий уровень погружения	Средний уровень погружения	Высокий уровень погружения
1	2	3	4

Техническая надёжность	Сильный стрессор	Сильный стрессор	Умеренный стрессор
------------------------	------------------	------------------	--------------------

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4
	(высокий).	(высокий).	(высокий, но не доминирующий).
Полезность	Слабый стрессов (сильный ресурс).	Сильный стрессор (фрустрация).	Средний/высокий (амбивалентность).
Социальное давление	Слабый стрессор.	Доминирующий стрессор.	Абсолютно доминирующий.
Перегрузка	Слабый стрессор.	Сильный стрессор.	Сильный стрессор.
Границы	Сохранены.	Начинают стираться.	Полностью разрушены.
Техподдержка	Умеренный дефицит.	Выраженный дефицит.	Критический дефицит.
Профессиональная тревога	Отсутствует.	Умеренная.	Умеренная.

Анализ выявляет не низкую, а среднюю и высокую группы как наиболее проблемные с точки зрения цифрового стресса. Если у низко погружённых стресс эпизодичен и технически обусловлен, то у средне погружённых он хронизируется, а у высоко погружённых – становится структурной частью профессиональной идентичности, ведя к выгоранию.

Далее проверим полученные результаты при помощи методов математической статистики. Для этого мы используем Н–критерий Крускала–Уоллиса, с целью проверить различие выраженности цифрового погружения и компонентов цифрового стресса между группами сотрудников. Результаты

математических действий по расчету Н–критерий Крускалла–Уолисса представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Результаты расчета Н–критерий Крускалла–Уолисса

	насыщеннос ть	вовлеченнос ть	эмоциональн ое состояние	физиологическ ий статус
низкий– средний	*	*	7,4	7
низкий– высокий	8,2	7,5	*	*
средний– высокий	7	4,5	7,6	*

Примечание: \* – обозначены значения, не достигшие статистической значимости.

В результате расчета Н–критерий Крускалла–Уолисса, мы можем сказать, что группы с разным уровнем цифрового погружения отличаются друг от друга неравномерно. Так, группа с низким уровнем погружения отличается от группы со средним уровнем по выраженности эмоциональных и физиологических последствий взаимодействия с цифровой средой. А от группы с высоким уровнем погруженности по факторам насыщенности вовлеченности в цифровую среду.

Группа со средним уровнем погруженности в цифровую среду отличается от группы с высоким уровнем погруженности по насыщенности, вовлеченности и эмоциональным последствиям взаимодействия цифровой средой.

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что цифровое погружение нелинейный процесс, в котором разные компоненты развиваются в разное время и с разной интенсивностью. На начальном этапе (при переходе от низкого к среднему уровню) возникает эмоционально-физиологический скачок, связанный с первичной адаптацией. На более позднем этапе (от среднего уровня к высокому уровню) акцент смещается в сторону

глубины вовлечённости и расширения технического взаимодействия, сопровождаемого дальнейшим ростом эмоционального напряжения.

Далее проанализируем результаты изучения мотивов пребывания в сети Интернет у сотрудников. Для этого проанализируем результаты полученные при помощи анкеты О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского, в модификации А. В. Поршнева. Результаты представлены на рисунках 2.5. – 2.9.

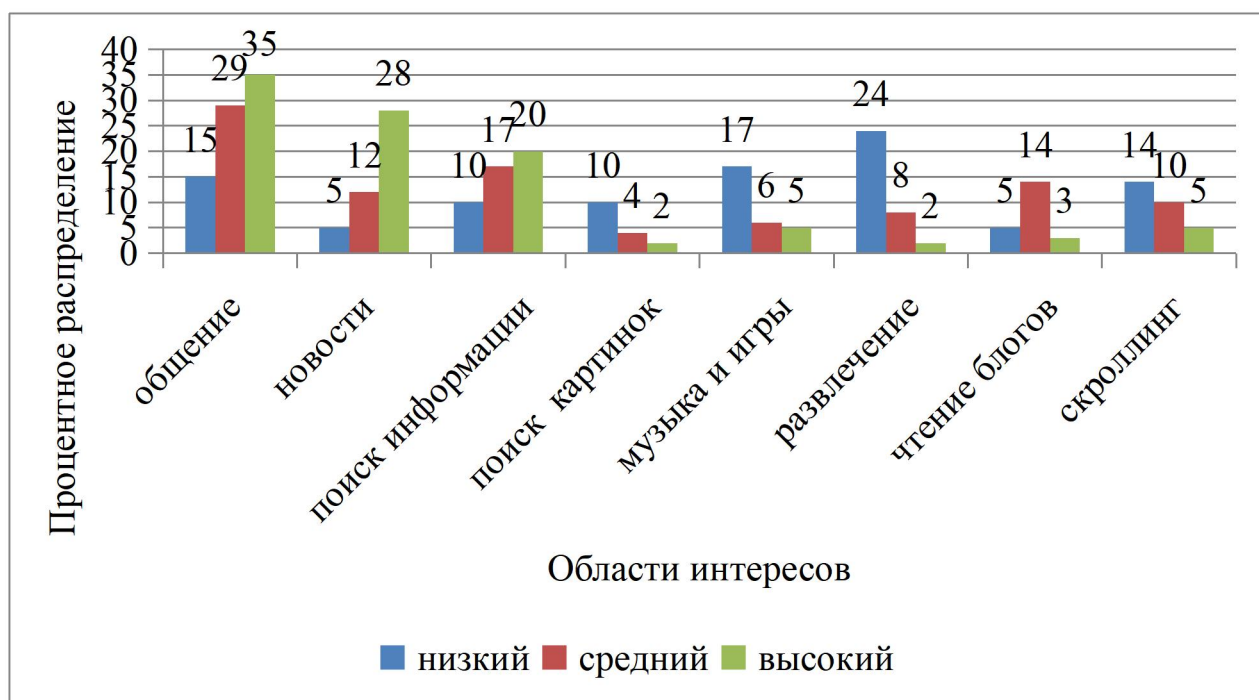


Рисунок 2.5 – Процентное распределение времени, проводимого в Интернете по областям интересов, у респондентов с разным уровнем цифрового погружения

На основе анкетирования, проведённого по методике О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского в модификации А. В. Поршнева, были выявлены существенные различия в структуре цифровой активности у респондентов с разным уровнем погружения в цифровую среду. Для анализа использовались усреднённые доли времени, распределяемые респондентами между шестью категориями онлайн-деятельности: «общение», «получение новостей», «поиск информации (учеба/работа)», «поиск и скачивание

картинок», «музыка и игры», «развлечения/видео», «чтение блогов», «бесцельный скроллинг».

Группа с низким уровнем цифрового погружения: рекреативная направленность. У респондентов доминирующей мотивацией является развлечение и эмоциональная разрядка: совокупно 41 % времени приходится на категории «развлечения» (24 %) и «музыка/игры» (17 %). Коммуникативная активность занимает умеренное место (15 %), а пассивное потребление контента – пролистывание коротких видео – составляет 14 %. В то же время инструментальные и информационно-познавательные формы активности (поиск информации, новости, блоги) выражены слабо – от 5 % до 10 %.

Этот профиль свидетельствует о преимущественно рекреативной модели цифрового поведения, где интернет–пространство воспринимается как зона отдыха и эмоционального восстановления, а не как ресурс для обучения, работы или глубокой социальной вовлечённости. Умеренный уровень общения может указывать на использование мессенджеров преимущественно в узком кругу близких контактов, без активного включения в более широкие сетевые сообщества.

Группа со средним уровнем цифрового погружения: баланс коммуникации и познавательной активности. В группе наблюдается качественный сдвиг: коммуникация становится ведущей сферой активности (29 %), что указывает на более активное использование цифровых платформ для поддержания социальных связей, координации и обмена информацией. На втором месте поисковая активность (17 %) и чтение блогов (14 %), что свидетельствует о формировании познавательной и рефлексивной мотивации. Новостной контент также играет значимую роль (12 %), выступая как элемент поддержания информационной включённости.

Важно отметить резкое снижение доли времени, отводимого на развлечения и игры (в сумме менее 14 %). Это позволяет говорить о переходе от рекреативной к инструментально-социальной модели цифрового поведения, где технологии используются как средство расширения социальных и

когнитивных возможностей, а не исключительно для отдыха.

Группа с высоким уровнем цифрового погружения: функционально-интегрированная модель. У респондентов доминируют функциональные и социальные мотивы: общение – 35 %, новости – 28 %, поиск информации – 20 %. Эти три категории составляют 83 % всей цифровой активности, что свидетельствует о глубокой интеграции интернет-пространства в профессиональную, образовательную и социальную сферы жизни сотрудников. Остальные, рекреативные и визуально-развлекательные категории (картинки, музыка, игры, блоги, видео) сведены к минимуму – по 3 % каждая.

Такой профиль соответствует функционально-интегрированной модели цифрового поведения, в которой интернет-пространство выступает как естественное продолжение реальной жизнедеятельности, средство координации, получения актуальной информации и поддержания профессиональных и личных связей. Развлечения, при этом, теряют статус цели и становятся фоновой, эпизодической активностью.

Таким образом, с ростом уровня цифрового погружения происходит качественная трансформация мотивационной структуры онлайн-поведения: от преимущественно рекреативной (низкий уровень) через коммуникативно-познавательную (средний уровень) к функционально-интегрированной (высокий уровень).

Полученные данные также позволяют предположить, что низкая частота использования не означает низкой значимости цифровой среды, она может выполнять важную регуляторную (релаксационную) функцию. В то же время максимальная вовлечённость связана не с развлечением, а с практической и социальной необходимостью, что имеет прямые импликации для понимания цифрового стресса, рисков выгорания и профилактических стратегий в профессиональных контекстах.

Перейдем к анализу ответов на следующий вопрос: «Представьте себе, что Интернет исчез из Вашей жизни. Что произойдет?». Результаты анализа данных представлены на рисунке 2.6.

Ответы на это утверждение позволяют оценить не столько объективную зависимость от технологий, сколько субъективное восприятие интернета как ресурса, интегрированного в жизненные, познавательные и эмоциональные процессы личности. Результаты выявляют чёткую дифференциацию по уровню цифрового погружения, отражающую различия в функциональной роли интернета для разных категорий пользователей.



Рисунок 2.6 – Процентное распределение восприятия Интернет респондентами с разным уровнем цифрового погружения

Группа с низким уровнем цифрового погружения: прагматическое восприятие с элементами тревоги. У респондентов доминирующим является рациональный, инструментальный ответ: 35 % указывают на потерю ценного источника информации. Это свидетельствует о том, что даже при ограниченной цифровой активности интернет воспринимается как невосполнимый канал

доступа к знаниям, что особенно актуально в образовательном контексте – 23 % отметили угрозу для учёбы.

Одновременно у 15 % респондентов наблюдается эмоционально насыщенная реакция, восприятие исчезновения интернета как «катастрофы», что указывает на наличие скрытой, не всегда осознаваемой зависимости, несмотря на формально низкую активность.

В то же время 10 % видят в потере интернета освобождение («высвободившееся время станет компенсацией»), а ещё 10 % отмечает снижение качества досуга. Минимальные значения по вариантам «никак не повлияет» (2 %) и «будет одиноко» (5 %) подчёркивают, что даже в этой группе интернет не является нейтральным или маргинальным элементом, а обладает определённой субъективной значимостью, в первую очередь как познавательный и учебный ресурс.

Группа со средним уровнем погружения: амбивалентность и стремление к балансу. В группе проявляется амбивалентное отношение: с одной стороны, 30 % также признают потерю источника информации как ключевую проблему, что подтверждает инструментальную ценность интернета. С другой 23 % видят в его исчезновении освобождение времени, что может свидетельствовать о переживании цифровой перегрузки или стремлении к восстановлению контроля над личным временем.

Досуг как сфера интересов упоминается умеренно (12 %), а эмоциональные реакции («будет одиноко») (6 %) и «катастрофа» (8 %) – выражены слабо. Такое распределение указывает на более зрелое, сбалансированное отношение к цифровой среде: интернет воспринимается как полезный, но не незаменимый ресурс, использование которого сопряжено как с выгодами, так и с издержками.

Примечательно, что доля тех, кто считает, что «никак не повлияет» (8 %), выше, чем в других группах, что может отражать гибкость поведенческих стратегий и способность к переориентации на офлайн-ресурсы.

Группа с высоким уровнем погружения: функциональная зависимость и

когнитивная вовлечённость. У респондентов восприятие потери интернета максимально приближено к реальной жизненной утрате: 35 % отмечают потерю источника информации, 23 % воспринимают как угрозу для учёбы/профессиональной деятельности, 15 % эмоциональная реакция в виде «катастрофы».

Эти три категории составляют 73 % всех ответов, в то время как остальные варианты (одиночество, досуг, компенсация, нейтральность) выбираются крайне редко (по 2–3 человека, 4–8 %). Это свидетельствует о глубокой интеграции интернета в когнитивные и образовательные процессы: цифровая среда здесь выступает не как зона отдыха, а как фундаментальная платформа познания, коммуникации и самореализации.

Отсутствие значимых ответов по варианту «высвободившееся время станет компенсацией» подчёркивает, что для этой группы время, проведённое онлайн, не воспринимается как потеря, а как продуктивная и необходимая активность. Эмоциональная реакция «катастрофа» у 15 % может отражать не патологическую зависимость, а реальную оценку последствий в условиях, когда основные учебные, профессиональные и социальные функции реализуются в цифровом пространстве.

Анализ показывает, что с ростом уровня цифрового погружения происходит смещение восприятия интернета от рекреационно-дополнительного ресурса к функционально-необходимому жизненному пространству. В группе с низким уровнем цифрового погружения интернет это внешний, но ценный инструмент. В группе со средним уровнем цифрового погружения – условно необходимый, но обременительный ресурс, вызывающий амбивалентность. В группе с высоким уровнем цифрового погружения это неотъемлемая часть образовательной и когнитивной экосистемы, потеря которой воспринимается как системный сбой.

Далее проанализируем результаты по вопросу: «Какая информация представляет для Вас наибольший интерес?». Результаты представлены на рисунке 2.7.

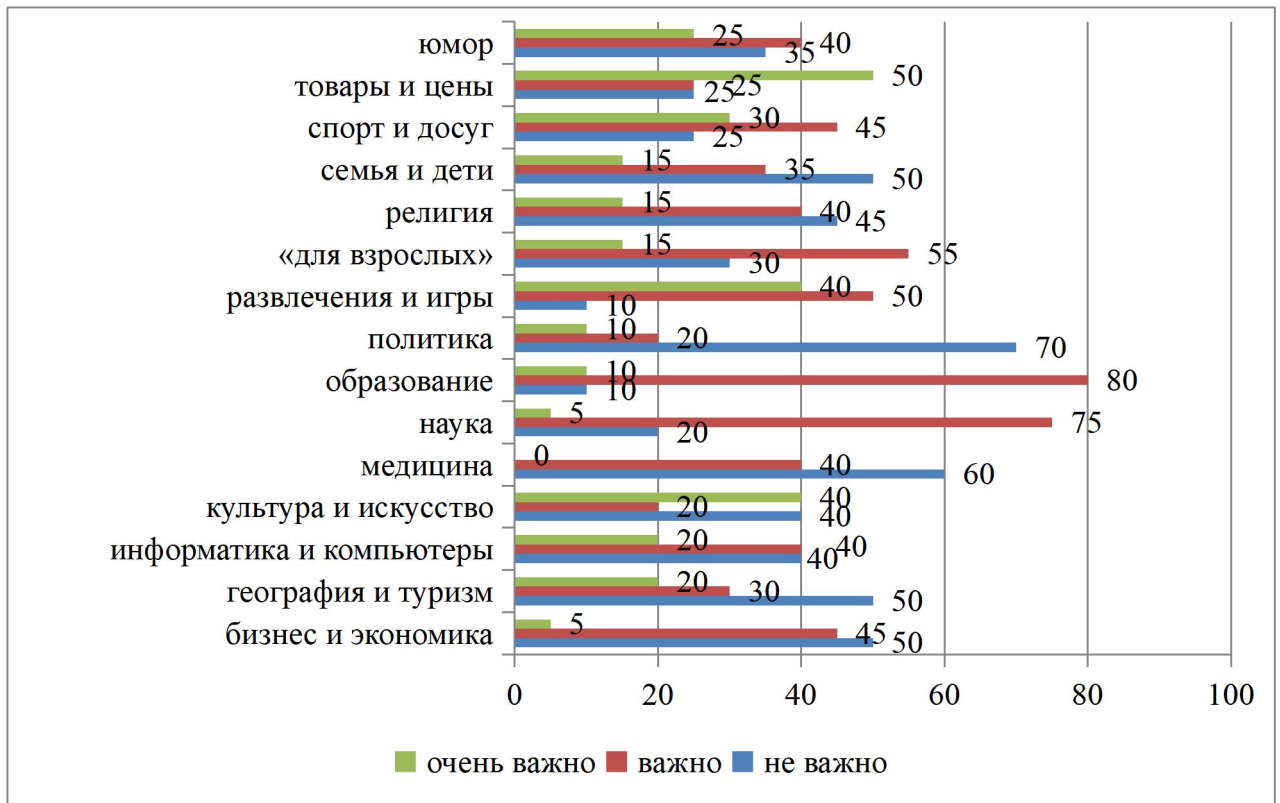


Рисунок 2.7 – Процентное распределение важности информации, полученной из Интернета, для респондентов с низким уровнем цифрового погружения

Анализ ответов на вопрос «Какая информация представляет для Вас наибольший интерес?» в группе респондентов с низким уровнем цифрового погружения выявляет выраженную дихотомию между прагматико-рекреативными и социально-интеллектуальными интересами, что позволяет охарактеризовать данную категорию пользователей как избирательно вовлечённую, ориентированную преимущественно на лично значимый и функционально полезный контент.

Доминирование прагматических и рекреативных мотивов. Наиболее высокий интерес, особенно на уровне категории «очень важно», проявляется в следующих сферах: товары и цены – 50 % респондентов, развлечения и игры – 40 %, культура и искусство – 40 %. Это свидетельствует о том, что для пользователей с низким уровнем погружения цифровая среда, прежде всего, выступает как инструмент потребительского выбора и пространство досуга.

Интерес к товарам и ценам указывает на утилитарную мотивацию, а интернет используется как рыночная площадка для сравнения предложений и оптимизации повседневных расходов. Одновременно с этим высокая значимость развлечений и культуры отражает стремление к эмоциональному восстановлению, эстетическому наслаждению и культурному обогащению в удобной, доступной форме. Такой профиль типичен для пользователей, которые не интегрируют интернет в профессиональные или образовательные процессы на системном уровне, но активно используют его для удовлетворения базовых и рекреативных потребностей.

Высокая значимость образовательно-когнитивных сфер, несмотря на низкое погружение. Примечательно, что несмотря на формально низкий уровень цифрового погружения, респонденты демонстрируют устойчивый интерес к когнитивно насыщенным сферам: образование – 80 % считают информацию важной, наука важна для 75 % респондентов. Этот факт указывает на то, что низкое погружение не означает интеллектуальной пассивности. Напротив, пользователи данной группы проявляют значительную мотивацию к самообразованию и познавательную активность, особенно в сферах, непосредственно связанных с личностным развитием, профессиональной компетентностью или интимной сферой жизни.

Маргинализация общественно-политического и географического контента. В то же время наблюдается чёткое отторжение общественно-политических и экономических тем: политическую информацию 70 % считают информацию не важной, медицина – 60 %, география и туризм, бизнес и экономика по 50 % респондентов оценили как не важную. Это может интерпретироваться как дистанцирование от макросоциальных процессов и снижение гражданской включённости, характерное для пользователей, не вовлечённых в профессиональные или активистские дискурсы. Отказ от медицинской информации при высоком интересе к образованию может свидетельствовать о доверии к офлайн-источникам в вопросах здоровья (например, личному врачу), в то время как для образования интернет

воспринимается как более гибкий и разнообразный ресурс.

Туристическая и экономическая тематика, несмотря на их потенциальную практическую пользу, тоже воспринимаются как малорелевантные из-за ограниченного жизненного опыта, низкой мобильности или отсутствия финансовой активности у данной группы (например, студенты, пенсионеры, административный персонал без выездных функций).

Таким образом, пользователи с низким уровнем цифрового погружения демонстрируют избирательный, функционально ориентированный стиль взаимодействия с интернетом: они не потребляют информацию массово, но целенаправленно выбирают контент, соответствующий их личным, образовательным и развлекательным потребностям. При этом они сознательно исключают области, воспринимаемые как дистантные, абстрактные или не имеющие непосредственного отношения к их повседневной жизни.

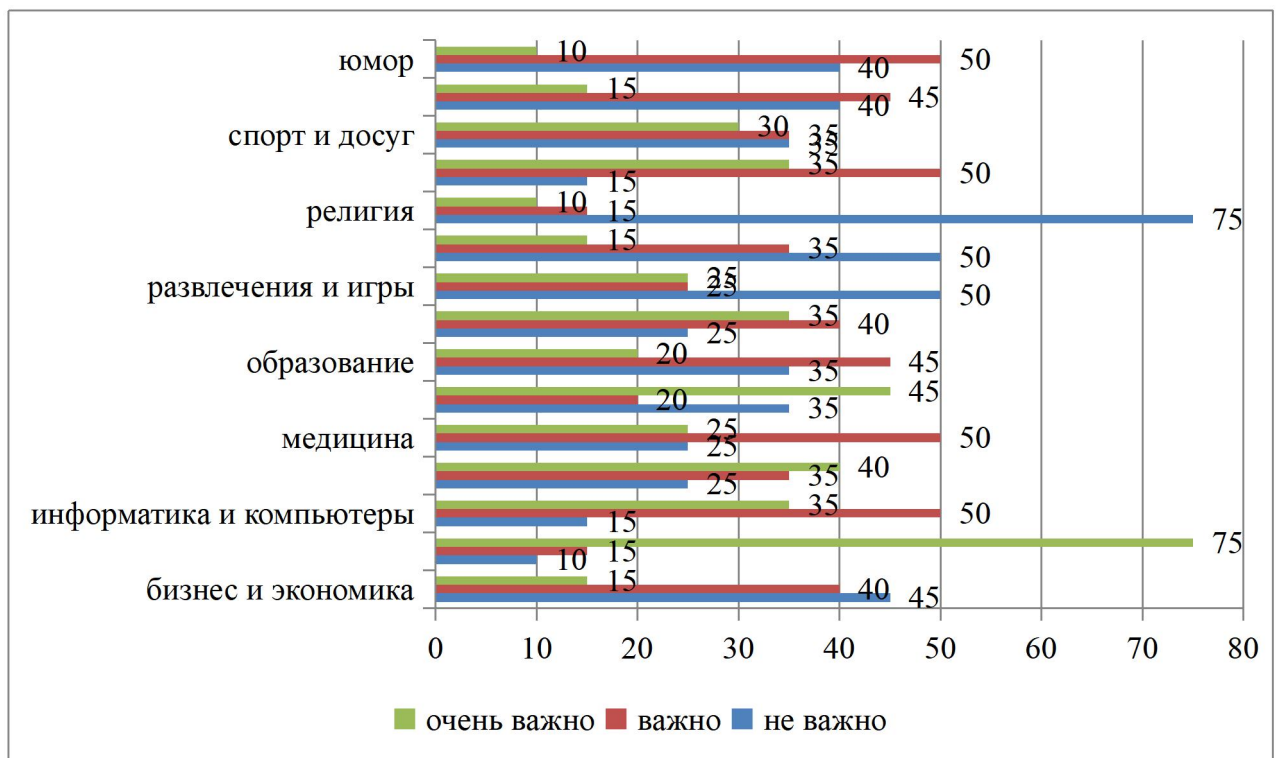


Рисунок 2.8 – Процентное распределение важности информации полученной из Интернета, для респондентов со средним уровнем цифрового погружения

Анализ предпочтений респондентов со средним уровнем цифрового погружения выявляет выраженную когнитивно-инструментальную направленность их цифрового поведения, сочетающуюся с ценностной избирательностью и стремлением к личностному обогащению.

Наиболее высокую значимость, на уровне категории «очень важно», имеют: география и туризм – 75 %, наука – 45 %, культура и искусство – 45 %. Это указывает на то, что для данной группы интернет выступает, прежде всего, как пространство познания и расширения жизненного горизонта. Интерес к туризму и географии может отражать как практическую подготовку к путешествиям, так и виртуальное «путешествие взглядом», служащее компенсаторной функцией при ограниченных возможностях физической мобильности. Одновременно высокая значимость науки и культуры свидетельствует о стремлении к интеллектуальному и эстетическому развитию, что характерно для пользователей, использующих цифровую среду не столько для развлечения, сколько для самообразования и культурной включённости.

В то же время наблюдается чёткое отторжение контента, воспринимаемого как субъективно маргинальный или диссонирующий с личными ценностями: религия – 75 % респондентов считают информацию не важной, развлечения/игры 50 % отмечают как не важные. Такое распределение позволяет сделать вывод о ценностной ориентации данной группы: респонденты стремятся избегать как конфессионально заряженного, так и рекреативно-стимульного контента, предпочитая рационально-познавательные и эстетические сферы. Отказ от религиозной информации может быть связан как с атеистическими установками, так и с тем, что религиозные потребности для данной группы удовлетворяются вне цифровой среды (например, через реальные религиозные общины).

Особый интерес представляет группа категорий, оценённых как «важные»: юмор, семья и дети, медицина (по 50 % в каждой). Эти сферы отражают прагматически-личностную направленность.

Таким образом, пользователи со средним уровнем цифрового погружения

демонстрируют сбалансированную и осознанную стратегию взаимодействия с цифровой средой: они избегают как гиперразвлекательного, так и идейно-навязчивого контента, делая акцент на познавательных, культурных и практически полезных ресурсах.

Их цифровое поведение носит интегративный характер, сочетая стремление к расширению горизонтов (туризм, наука, культура) с заботой о ближнем круге (семья, здоровье) и умеренной эмоциональной разрядкой (юмор). Это свидетельствует о зрелом, ресурсно-ориентированном подходе к использованию интернета, где технологии выступают как инструмент личностного развития, социальной ответственности и культурной включённости, а не как средство эскапизма или пассивного потребления.

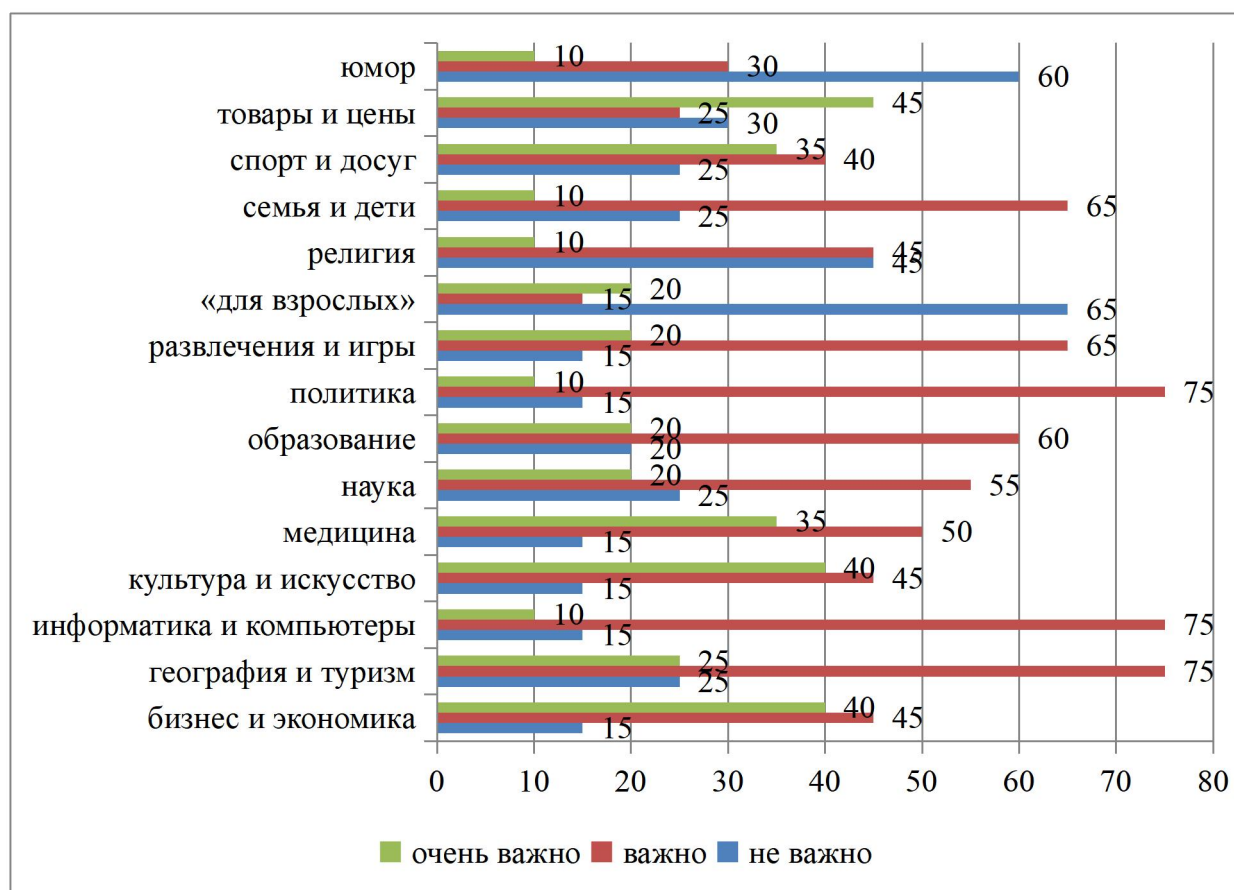


Рисунок 2.9 – Процентное распределение важности информации полученной из Интернета, для респондентов с высоким уровнем цифрового погружения

Анализ распределения значимости информационных категорий у респондентов с высоким уровнем цифрового погружения выявляет выраженную когнитивно-инструментальную направленность их цифрового поведения, что согласуется с концепцией «осознанной цифровой активности». Эта группа демонстрирует чёткую иерархию интересов, в которой доминируют сферы, напрямую связанные с профессиональным развитием, гражданской включённостью и расширением интеллектуального горизонта. Наиболее высокий интерес, на уровне категории «важно», проявляется к следующим сферам: география и туризм – 75 %, информатика и компьютеры – 75 %, политика – 75 %. Это свидетельствует о том, что для пользователей с высоким уровнем погружения интернет выступает, прежде всего, как ресурс для познания мира, технического совершенствования и участия в общественной жизни. Интерес к информатике и компьютерам отражает не просто потребительское, но и профессионально-инструментальное отношение к технологиям. Они воспринимаются как объект освоения и развития, а не только как средство коммуникации. Туристическая и географическая тематика, в свою очередь, указывает на стремление к расширению жизненного пространства через знание, что особенно актуально в условиях, когда физическая мобильность может быть ограничена, а виртуальное «путешествие глазами» становится компенсаторной формой познания.

На уровне «очень важно» выделяются: товары и цены – 45 %, культура и искусство – 40 %, бизнес и экономика – 40 %. Здесь прослеживается рационально-практическая мотивация (потребительская осознанность, интерес к финансовой и рыночной динамике) в сочетании с эстетико-культурной включённостью.

В то же время отчётливо выражено отторжение информации, воспринимаемой как маргинальная, поверхностная или не соответствующая ценностным установкам: юмор – 60 %, религия – 45 %.

Этот паттерн указывает на ценностную избирательность и стремление к контролируемому, содержательно насыщенному цифровому опыту. Отказ от

«взрослого» контента может отражать как этическую позицию, так и ориентацию на профессиональное использование интернета, где подобный контент не релевантен. Низкая значимость юмора говорит о том, что развлечение не является доминирующей мотивацией, лёгкий контент воспринимается как дистрактор, а не ресурс. Отношение к религии, хотя и менее выражено, также указывает на светский, рационалистический взгляд на цифровую среду, в рамках которого духовные темы либо не актуальны, либо удовлетворяются вне онлайн–пространства.

Таким образом, пользователи с высоким уровнем цифрового погружения демонстрируют интегративную модель цифрового взаимодействия.

Результаты изучения психологической оценки последствий работы в сети Интернет представлены в таблицах 2.3 – 2.5

Таблица 2.3 – Результаты изучения психологической оценки последствий работы в сети Интернет, в группе с низким уровнем цифрового погружения

Вопрос	Процент согласных с утверждением
1	2
1. Работа в Интернете способствует деловому успеху.	23
2. Интернет для меня не более чем удобный способ информационного обмена.	56
3. Интернет становится для меня основным источником новых знаний, позволяет быть в курсе интересующих меня вопросов.	78
4. Развлекательные возможности Интернета позволяют отдохнуть и отвлечься от повседневных дел.	82
5. Интернет позволяет человеку полнее реализовывать свои интеллектуальные, коммуникативные и творческие способ	63

1	2
способности.	
6. Работая в Интернете, ощущаешь принадлежность к наиболее передовому в технологическом и информационном отношении сообществу.	75
7. При работе в Интернете неизбежно возникают ненужные контакты.	23
8. При работе в Интернете сам по себе складывается новый круг общения.	63
9. Работа в Интернете отнимает массу времени и отвлекает от других дел.	23
10. Некоторые партнеры по Интернету стали моими друзьями.	40
11. Работа в Интернете способствует развитию личности.	68
12. При общении в Интернете для меня ценна возможность активно высказывать свое мнение и участвовать в принятии решений.	42
13. Меня привлекает возможность анонимной работы в Интернете	53
14. Для меня важно, что работа в Интернете предполагает помощь более компетентных пользователей новичкам, выводит деловое и личное сотрудничество на новый уровень.	12
15. Работа в Интернете ведет к тому, что обычное общение отчасти утрачивает свою привлекательность.	45
16. Интернет позволяет восполнить возникающий в современном обществе дефицит компетентного и доброжелательного общения.	23
17. Меня по-настоящему интересует только сетевое общение.	12

Ответы респондентов с низким уровнем цифрового погружения на вопрос об оценке последствий работы в сети Интернет позволяют выявить доминирующую мотивационно-ценностную установку, в рамках которой цифровая среда воспринимается преимущественно как ресурс личностного восстановления, познания и социокультурной включённости, а не как инструмент профессионального роста или стратегического сетевого взаимодействия.

Доминирующие мотивы: отдых, познание и ощущение «быть в потоке». Наиболее выраженные последствия, с которыми согласны более 75 % респондентов, включают:

- развлекательные возможности Интернета как способ отвлечься – 82 %;
- интернет как источник новых знаний и актуальной информации – 78 %;
- ощущение принадлежности к технологически передовому сообществу – 75 %;
- развитие личности через работу в сети – 68 %.

Этот профиль указывает на то, что даже при формально низком уровне погружения пользователи воспринимают интернет как многофункциональное пространство, в котором сочетаются рекреативные, познавательные и идентификационные функции. Важно, что ключевым здесь выступает не столько инструментальная польза, сколько субъективное переживание актуальности, вовлечённости и личностного роста.

Особенно показательно, что ощущение принадлежности к «передовому сообществу» разделяют три четверти респондентов. Это свидетельствует о том, что цифровая среда для них не замещающее пространство, а символ социальной компетентности. В этом проявляется мифологическая составляющая вхождения в цифровую среду, описанная А. И. Лучинкиной [44]: интернет воспринимается не просто как набор сервисов, а как маркер принадлежности к новой культурной реальности.

Низкая значимость сетевой кооперации и узкоспециализированного общения. В то же время слабо выражены такие аспекты, как:

– готовность получать помощь от более компетентных пользователей – всего 12 %;

– интерес исключительно к сетевому общению – 12 %.

Это позволяет сделать вывод, что данная группа не ориентирована на кооперативные или аффилиативные формы цифрового взаимодействия. Интернет для них индивидуальное пространство, в котором акцент делается на внутренние переживания и личные цели, а не на построение устойчивых сетевых связей. Это согласуется с концепцией «инструментальной грамотности» в узком смысле: пользователи осваивают технологии по мере личной необходимости, но не стремятся к участию в цифровых сообществах или обмену опытом.

Амбивалентность в оценке утилитарных и временных издержек. Промежуточную позицию (около 23 %) занимают суждения, отражающие амбивалентное отношение к интернету:

- Способствует ли Интернет деловому успеху?
- Восполняет ли он дефицит доброжелательного общения?
- Отнимает ли он слишком много времени?
- Ведёт ли к ненужным контактам?

Тот факт, что четверть респондентов соглашается с этими утверждениями, свидетельствует о наличии скрытых рисков, даже при в целом позитивной оценке цифровой среды. Однако низкий уровень согласия указывает на то, что временные и социальные издержки пока не воспринимаются как значимые, что, возможно, связано с ограниченным объёмом цифровой активности. В отличие от пользователей с высоким погружением, у которых подобные аспекты часто становятся источниками цифрового стресса, данная группа сохраняет высокий уровень контроля и избирательности.

Таким образом, респонденты с низким уровнем цифрового погружения демонстрируют функционально-ориентированную, но субъективно насыщенную модель взаимодействия с интернетом. Для них цифровая среда это:

- зона отдыха и эмоциональной разрядки;
- источник знаний и культурного обогащения;
- пространство идентификации с современностью.

Однако именно эта избирательность может стать барьером для развития профессиональных и коммуникативных компетенций в условиях растущей цифровизации всех сфер жизни.

Таблица 2.4 – Результаты изучения психологической оценки последствий работы в сети Интернет, в группе со средним уровнем цифрового погружения

Вопрос	Процент согласных с утверждением
1	2
1. Работа в Интернете способствует деловому успеху.	46
2. Интернет для меня не более чем удобный способ информационного обмена.	72
3. Интернет становится для меня основным источником новых знаний, позволяет быть в курсе интересующих меня вопросов.	56
4. Развлекательные возможности Интернета позволяют отдохнуть и отвлечься от повседневных дел.	46
5. Интернет позволяет человеку полнее реализовывать свои интеллектуальные, коммуникативные и творческие способности.	54
6. Работая в Интернете, ощущаешь принадлежность к наиболее передовому в технологическом и информационном отношении сообществу.	68
7. При работе в Интернете неизбежно возникают ненужные контакты.	57
8. При работе в Интернете сам по себе складывается новый круг общения.	57

Окончание таблицы 2.4

1	2
9. Работа в Интернете отнимает массу времени и отвлекает от других дел.	57
10. Некоторые партнеры по Интернету стали моими друзьями.	23
11. Работа в Интернете способствует развитию личности.	46
12. При общении в Интернете для меня ценна возможность активно высказывать свое мнение и участвовать в принятии решений.	12
13. Меня привлекает возможность анонимной работы в Интернете.	18
14. Для меня важно, что работа в Интернете предполагает помощь более компетентных пользователей новичкам, выводит деловое и личное сотрудничество на новый уровень.	20
15. Работа в Интернете ведет к тому, что обычное общение отчасти утрачивает свою привлекательность.	56
16. Интернет позволяет восполнить возникающий в современном обществе дефицит компетентного и доброжелательного общения.	46
17. Меня по-настоящему интересует только сетевое общение.	0

Респонденты со средним уровнем цифрового погружения демонстрируют рационально-инструментальное отношение к интернету, сочетающееся с осознанным восприятием его социальных и временных издержек. Данная группа характеризуется критической дистанцией к цифровой среде: интернет воспринимается не как пространство самореализации или эмоциональной

включённости, а преимущественно как функциональный инструмент, сопряжённый с определёнными рисками.

Инструментальная рациональность и технологическая идентичность. Наиболее выраженные оценки указывают на двойственное восприятие интернета:

72 % респондентов рассматривают интернет «не более чем как удобный способ информационного обмена», что свидетельствует о низкой эмоциональной вовлечённости и отсутствии романтизации цифровой среды.

В то же время 68 % отмечают, что работа в интернете даёт ощущение «принадлежности к наиболее передовому технологическому и информационному сообществу».

Это сочетание указывает на то, что для данной группы интернет является средством поддержания современной, технологически компетентной идентичности, но не зона глубокого личностного погружения. Их использование технологий мотивировано скорее социальной актуальностью, чем внутренней потребностью в цифровом взаимодействии.

Осознание социальных и временных издержек. Особое внимание заслуживает то, что по 57 % респондентов указывают на три негативных аспекта:

- «неизбежно возникают ненужные контакты»;
- «складывается новый круг общения»;
- «отнимает массу времени и отвлекает от других дел».

Эти данные интерпретируются как проявление рефлексивной осознанности: пользователи признают, что цифровая активность не только несёт пользу, но и автоматически генерирует социальные и временные издержки, даже при целенаправленном использовании. Особенно показательным является то, что появление нового круга общения воспринимается не как преимущество, а как побочный, нежелательный эффект, что подчёркивает избирательность в социальных связях и устремлённость к контролю над коммуникативным пространством.

Отсутствие мотивации к сетевой вовлечённости и анонимности. Наименее выраженные последствия выявляют отсутствие стремления к глубокой интеграции в сетевое сообщество:

0 % респондентов считают, что «меня по-настоящему интересует только сетевое общение», 12 % ценят возможность «активно высказывать мнение и участвовать в принятии решений», 18 % привлекает анонимность, 23 % подтверждают, что некоторые онлайн–партнёры стали друзьями. Такое распределение указывает на то, что для данной группы сетевое общение не является самоцелью, а выполняет вспомогательную функцию. Отказ от анонимности и низкая потребность в коллективном принятии решений могут свидетельствовать о предпочтении офлайн–коммуникации или о высоких требованиях к качеству социальных связей. Даже в случаях, когда дружеские отношения возникают онлайн, они воспринимаются скорее как исключение, а не как закономерность.

Таким образом, респонденты со средним уровнем цифрового погружения демонстрируют модель «осознанного пользователя»: они используют интернет как инструмент информационного и профессионального обмена, осознают его технологическую значимость для современной идентичности, но сознательно ограничивают социальную и эмоциональную вовлечённость.

Этот профиль соответствует концепции «инструментальной грамотности» (Лучинкина, 2019), где пользователь владеет технологиями, но не позволяет среде диктовать свои цели. Вместо этого он сохраняет автономию, используя цифровые ресурсы избирательно и целенаправленно.

Таблица 2.5 – Результаты изучения психологической оценки последствий работы в сети Интернет, в группе с высоким уровнем цифрового погружения

Вопрос	Процент согласных с утверждением
1	2
1. Работа в Интернете способствует деловому успеху.	79

1	2
2. Интернет для меня не более чем удобный способ информационного обмена.	82
3. Интернет становится для меня основным источником новых знаний, позволяет быть в курсе интересующих меня вопросов.	74
4. Развлекательные возможности Интернета позволяют отдохнуть и отвлечься от повседневных дел.	32
5. Интернет позволяет человеку полнее реализовывать свои интеллектуальные, коммуникативные и творческие способности.	42
6. Работая в Интернете, ощущаешь принадлежность к наиболее передовому в технологическом и информационном отношении сообществу.	73
7. При работе в Интернете неизбежно возникают ненужные контакты.	82
8. При работе в Интернете сам по себе складывается новый круг общения.	42
9. Работа в Интернете отнимает массу времени и отвлекает от других дел.	65
10. Некоторые партнеры по Интернету стали моими друзьями.	12
11. Работа в Интернете способствует развитию личности.	34
12. При общении в Интернете для меня ценна возможность активно высказывать свое мнение и участвовать в принятии решений.	22
13. Меня привлекает возможность анонимной работы в Интернете.	4
14. Для меня важно, что работа в Интернете предполагает помощь более компетентных пользователей новичкам,	8

1	2
выводит деловое и личное сотрудничество на новый уровень.	
15. Работа в Интернете ведет к тому, что обычное общение отчасти утрачивает свою привлекательность.	82
16. Интернет позволяет восполнить возникающий в современном обществе дефицит компетентного и доброжелательного общения.	53
17. Меня по-настоящему интересует только сетевое общение.	0

Респонденты с высоким уровнем цифрового погружения демонстрируют рационально-инструментальное отношение к интернету, сочетающееся с чётким осознанием его социальных издержек и практической ориентацией на результат. Данная группа характеризуется высокой степенью рефлексии, позволяющей объективно оценивать, как возможности, так и ограничения цифровой среды.

Инструментальная функция интернета как доминирующая. Наиболее выраженная оценка «Интернет для меня не более чем удобный способ информационного обмена» (82 %), что указывает на отсутствие романтизации цифровой среды. Для этой группы интернет не пространство самореализации или эмоционального прибежища, а функциональный инструмент, встроенный в профессиональную и когнитивную деятельность. Эта установка согласуется с понятием «инструментальной грамотности» (Лучинкина, 2019): пользователи обладают высокой технической компетентностью, но используют технологии целенаправленно, без избыточной эмоциональной вовлечённости.

Осознание дезинтегрирующего влияния на офлайн-коммуникацию. Высокий уровень согласия с утверждением «Работа в Интернете ведёт к тому,

что обычное общение отчасти утрачивает свою привлекательность» (82 %) свидетельствует о метакоммуникативной осведомлённости: респонденты фиксируют трансформацию своих коммуникативных предпочтений под влиянием цифровой среды. Однако важно, что это воспринимается не как потеря, а как естественное следствие изменения среды, что подтверждает тезис о цифровой зрелости (Г. У. Солдатова, 2020): пользователи адаптируются к новым условиям, не идеализируя прошлое.

Признание неизбежности «цифрового шума». Аналогичный уровень согласия (82 %) с утверждением «При работе в Интернете неизбежно возникают ненужные контакты» указывает на принятие амбивалентной природы цифровой среды: даже при высокой компетентности пользователи не могут полностью исключить второстепенные, деструктивные или нерелевантные взаимодействия. Это подчёркивает, что цифровой стресс у данной группы носит скорее когнитивно-коммуникативный, а не технический характер. Проблема не в освоении технологий, а в управлении информационно-социальными потоками.

Прагматическая ориентация на деловой успех. Высокая значимость утверждения «Работа в Интернете способствует деловому успеху» (79 %) подтверждает, что для данной группы цифровая активность тесно интегрирована в профессиональную идентичность и карьерные цели. Интернет воспринимается как ресурс конкурентных преимуществ, что соответствует концепции цифровой трансформации личности (Е. Б. Гороховатский, 2021): пользователь не просто использует технологии, но стратегически встраивает их в систему достижения жизненных целей.

Отказ от сетевой зависимости и анонимности. Наименее значимые оценки выявляют отсутствие мотивации к глубокой социальной или эмоциональной вовлечённости: 0 % респондентов считают, что «меня по-настоящему интересует только сетевое общение», 4 % привлекает анонимность, 8 % ценят помощь более компетентных пользователей.

Это свидетельствует о том, что данная группа не нуждается в интернете

как в компенсаторном или анонимном пространстве. Пользователи обладают достаточной профессиональной и социальной автономией, что исключает стремление к зависимым формам сетевого взаимодействия. Отказ от анонимности указывает на высокую ценность аутентичности и ответственности в цифровом общении.

Таким образом, респонденты с высоким уровнем цифрового погружения демонстрируют модель «осознанного эксперта»: они используют интернет как инструмент профессионального роста и информационного обмена, при этом чётко осознают его социальные издержки (деградация офлайн-коммуникации, «ненужные контакты»), но не воспринимают их как критические.

Анализ результатов оценки мотивации использования интернета представлены на рисунках 2.10 – 2.12.

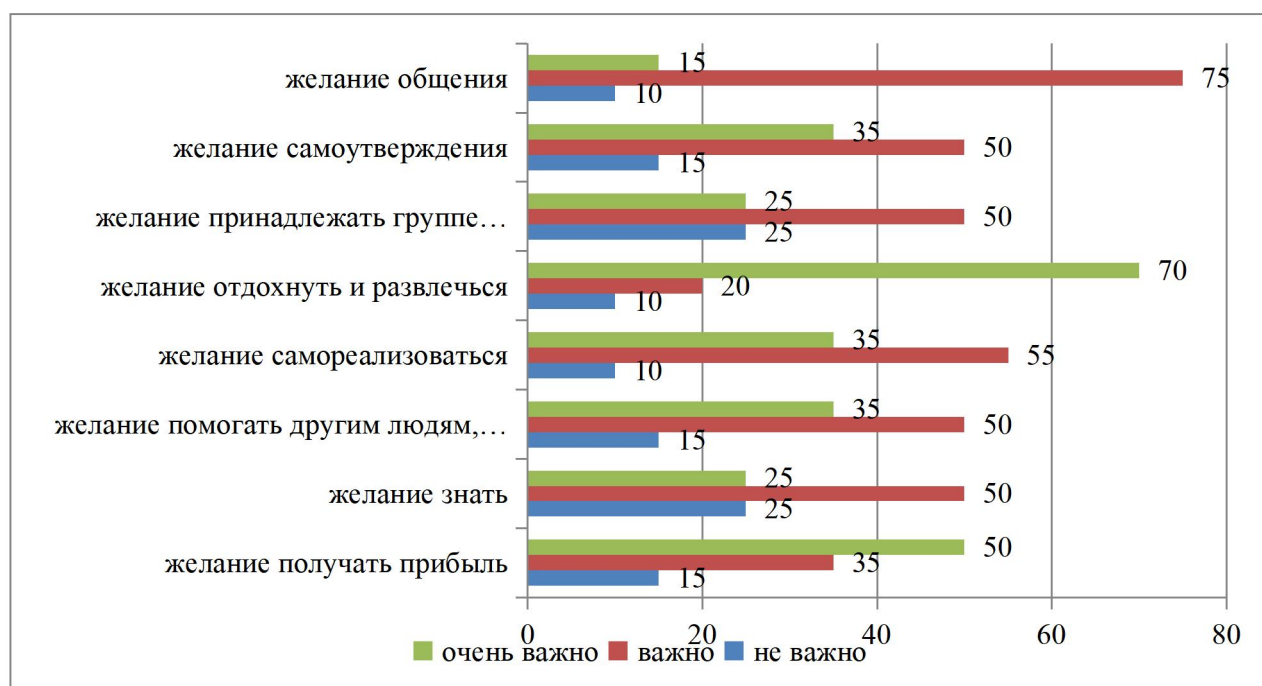


Рисунок 2.10 – Процентное распределение мотивов использования Интернета, для респондентов с низким уровнем цифрового погружения

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что у респондентов с

низким уровнем цифрового погружения доминирующая мотивационная структура интернет-активности носит социально-рекреативный характер.

Наиболее выраженным мотивом выступает желание общения, им руководствуются 75 % респондентов. Это указывает на то, что даже при формально ограниченной цифровой активности интернет воспринимается как значимая платформа поддержания социальных связей. В условиях, когда офлайн-взаимодействие может быть ограничено (географически, временно, социально), цифровая среда становится альтернативным или дополнительным каналом удовлетворения базовой потребности в аффилиации.

Вторым по значимости мотивом является стремление к отдыху и развлечению (70 %). Это подтверждает, что для данной группы интернет выполняет релаксационную и компенсаторную функцию, выступая как пространство эмоциональной разрядки и снятия повседневного напряжения. Такой профиль соответствует модели «рекреативного пользователя», описанной в исследованиях А. Е. Войскунского и А. И. Лучинкиной (2019), где цифровая активность направлена не на достижение инструментальных целей, а на удовлетворение эмоциональных и социальных потребностей.

Примечательно, что когнитивно-познавательный мотив – «желание знать, получать информацию», является наименее значимым и отмечается лишь у 25 % респондентов. Это свидетельствует о том, что для пользователей с низким уровнем погружения цифровая среда не ассоциируется с пространством обучения, профессионального роста или интеллектуального развития. Даже если они используют интернет для поиска информации, этот процесс не воспринимается как мотивационно значимый, а скорее как вынужденный или эпизодический.

Такой паттерн подчёркивает, что низкий уровень цифрового погружения определяется не столько техническими ограничениями, сколько мотивационной направленностью. Пользователи данной группы вовлечены в цифровую среду избирательно и фрагментарно, активизируя её преимущественно в целях социального контакта и эмоционального восстановления, но не как ресурс

системного познания или профессиональной деятельности.

Эти данные согласуются с концепцией «мотивационной составляющей вхождения личности в интернет–среду» (Н. И. Лучинкина, 2019), согласно которой именно мотивы детерминируют глубину и характер погружения. В данном случае доминирование аффилиативных и рекреативных мотивов при слабо выраженной когнитивной направленности объясняет ограниченность и ситуативность цифровой активности у данной категории пользователей.

Таким образом, мотивационный профиль группы с низким уровнем цифрового погружения отражает потребностную, а не инструментальную модель взаимодействия с интернетом, что имеет важные импликации для профилактики цифрового стресса: у таких пользователей стресс может возникать не из-за перегрузки, а из-за трудностей в установлении желаемого контакта или неудовлетворённости качеством цифрового общения.

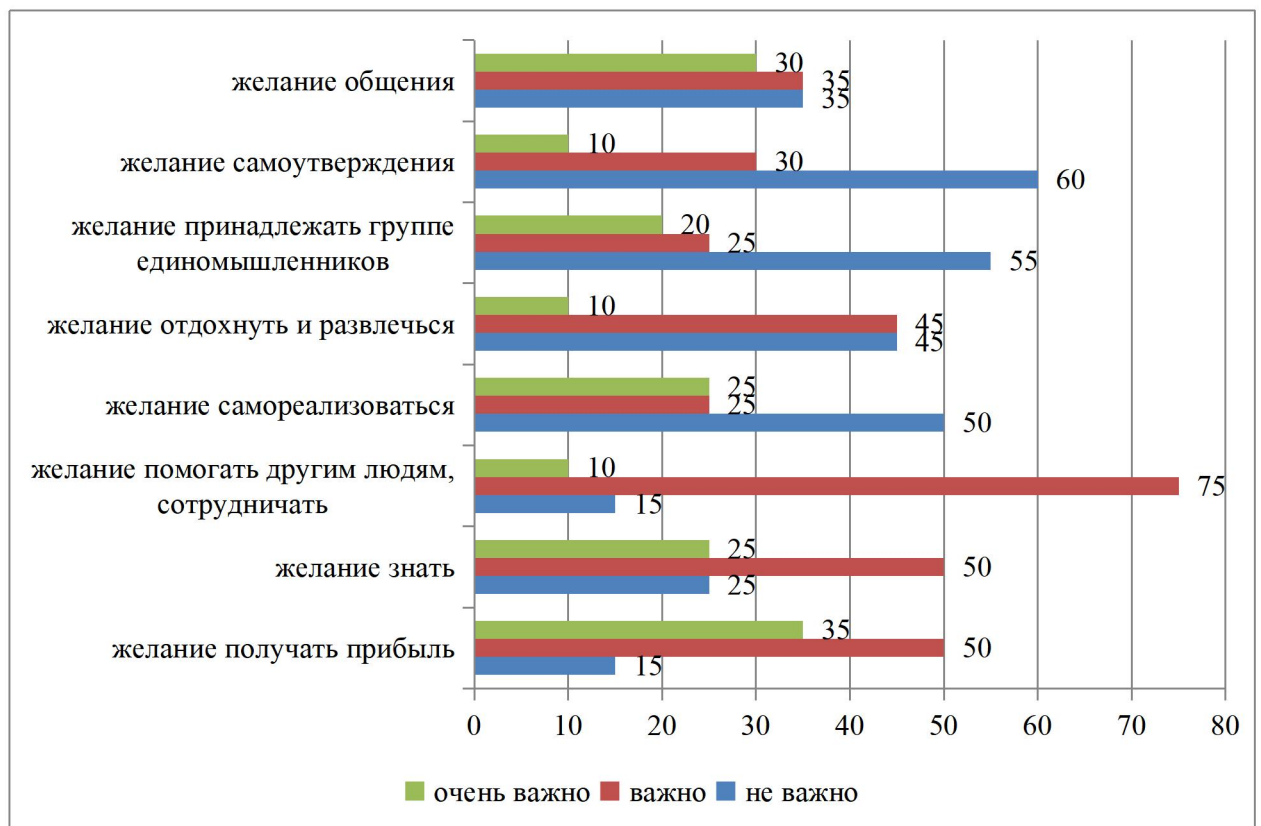


Рисунок 2.11 – Процентное распределение мотивов использования Интернета, для респондентов со средним уровнем цифрового погружения

Результаты анкетирования выявляют ярко выраженную социально-ориентированную мотивацию у респондентов со средним уровнем цифрового погружения. Наиболее значимым мотивом использования Интернета для 75% участников является «желание помогать другим людям, сотрудничать». Этот показатель свидетельствует о том, что для данной группы цифровая среда выступает преимущественно как пространство социальной солидарности, кооперации и взаимопомощи, а не как инструмент самореализации или личного роста.

Подобная ориентация согласуется с концепцией «просоциальной активности» в цифровой среде, описанной в работах И. Н. Погожиной, А. И. Подольского (2020), где подчёркивается, что цифровое поведение может быть направлено не только на удовлетворение собственных потребностей, но и на вклад в развитие сообщества, поддержку других пользователей и совместное решение задач. Такой тип мотивации характерен для пользователей, воспринимающих интернет не как сферу конкуренции или самопрезентации, а как коллективное ресурсное поле, в котором возможно конструктивное взаимодействие.

Вторым по значимости мотивом является «желание получать прибыль» (35%), что указывает на прагматико-инструментальную направленность части респондентов. Это может отражать использование цифровых платформ для профессиональной деятельности, фриланса, предпринимательства или монетизации контента. Однако важно, что этот мотив уступает по силе просоциальному, что подчёркивает преобладание ценностно-социальных установок над утилитарно-экономическими.

Третьим по значимости оказывается когнитивный мотив «желание знать» (25%). Его относительно низкая выраженность в сравнении с просоциальной направленностью говорит о том, что познавательная активность не является доминирующей функцией интернета для данной группы. Информация

воспринимается не как самоцель, а как ресурс, необходимый для реализации сотрудничества или решения практических задач.

Особое внимание заслуживает то, что самым неважным мотивом (60 % отметили как «не важный») является «желание самоутверждения». Это позволяет сделать вывод о том, что респонденты со средним уровнем погружения сознательно дистанцируются от нарциссической модели цифрового поведения, ориентированной на привлечение внимания, демонстрацию статуса или получение социального одобрения. Такая позиция может быть связана как с личностными особенностями (неконфликтность, скромность, коллективистская направленность), так и с критическим отношением к культуре «цифровой славы», характерной для платформ с акцентом на лайки, подписки и рейтинг.

Таким образом, мотивационный профиль респондентов со средним уровнем цифрового погружения отражает альтруистически–инструментальную модель взаимодействия с интернетом. Этот профиль указывает на высокую социальную зрелость и осознанность цифрового поведения. Пользователи данной группы используют интернет не для компенсации дефицитов (статуса, внимания, признания), а как средство расширения социального участия и повышения эффективности совместной деятельности.

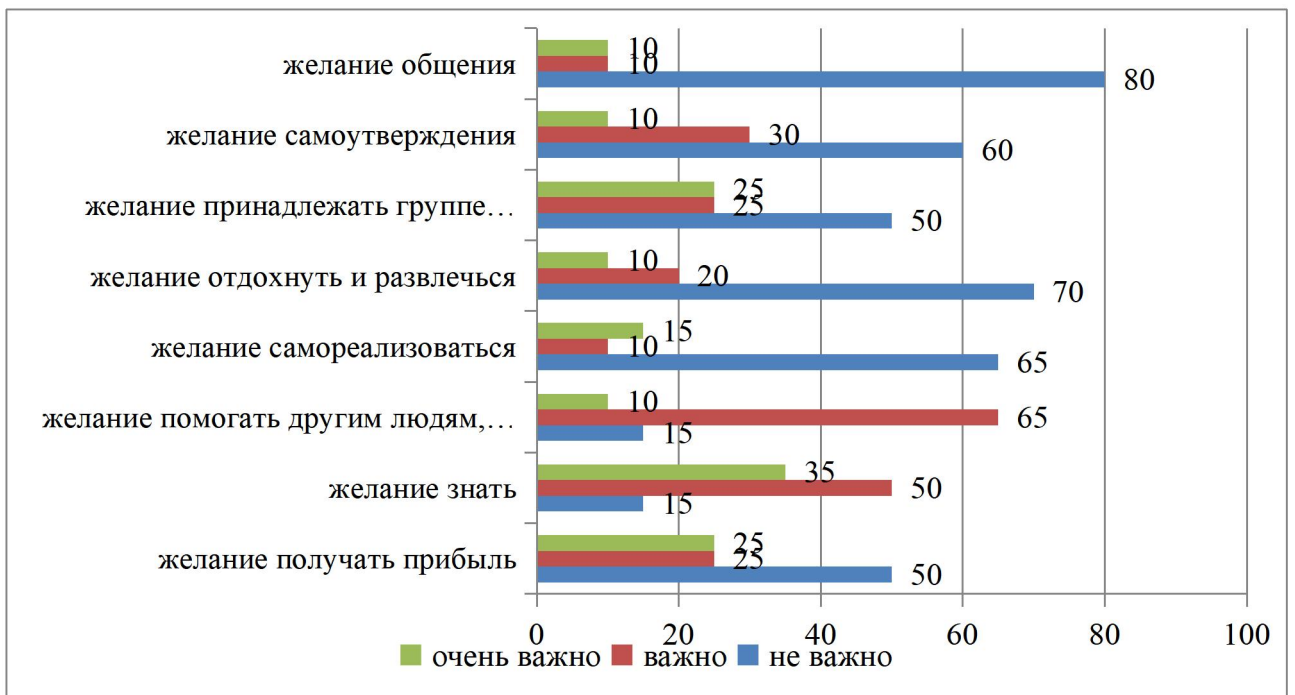


Рисунок 2.12 – Процентное распределение мотивов использования Интернета, для респондентов с высоким уровнем цифрового погружения

Результаты эмпирического исследования выявляют выраженную просоциальную и когнитивно-инструментальную направленность мотивации у респондентов с высоким уровнем цифрового погружения. Наиболее значимым мотивом использования Интернета для 65 % участников является «желание помогать другим людям, сотрудничать». Этот показатель свидетельствует о том, что для данной группы цифровая среда выступает преимущественно как пространство коллективной деятельности, взаимопомощи и совместного решения задач, а не как сфера личного самовыражения или эмоционального удовлетворения.

Вторым по значимости мотивом является «желание знать» 50 % респондентов, что указывает на устойчивую когнитивную вовлечённость и стремление к непрерывному обучению, профессиональному росту и расширению компетентности. При этом инструментально-экономический мотив «желание получать прибыль» выражен слабо (25 %), что подчёркивает некоммерческую, социально ориентированную природу цифровой активности у этой категории пользователей.

Особое значение имеет тот факт, что «желание общения» оценивается как

наименее важное мотивационное основание, его отвергают 80 % респондентов. Это позволяет сделать принципиальный вывод: для пользователей с высоким уровнем цифрового погружения коммуникация в интернете не является самоцелью, а выступает функциональным средством достижения более сложных целей.

Такой мотивационный профиль согласуется с концепцией «инструментальной зрелости» в цифровой среде (Г. У. Солдатова, 2020): пользователи обладают не только высокой технической компетентностью, но и ценностно насыщенной мотивацией, ориентированной на вклад в сообщество, расширение интеллектуального горизонта и реализацию социальной ответственности. При этом они сознательно дистанцируются от рекреативно-социальных форм взаимодействия, таких как нецелевое общение, самопрезентация или поиск эмоциональной поддержки.

Таким образом, мотивационная структура данной группы отражает зрелую, интегрированную модель взаимодействия с цифровой средой, в которой доминируют просоциальные и познавательные установки, а коммуникативная функция подчинена инструментальным и содержательным задачам.

На основании результатов анкетирования по мотивации использования Интернета у респондентов с разным уровнем цифрового погружения можно выделить следующие особенности мотивационной структуры и определить доминирующий мотив в каждой группе.

Группа с низким уровнем цифрового погружения.

Доминирующий мотив: желание общения. Второстепенные мотивы: желание отдохнуть и развлечься. Желание получать информацию/«знать».

Мотивационная структура носит аффилиативно-рекреативный характер. Интернет воспринимается преимущественно как средство удовлетворения базовых социальных и эмоциональных потребностей.

Группа со средним уровнем цифрового погружения. Доминирующий мотив: желание помогать другим людям, сотрудничать. Второстепенные

мотивы: желание получать прибыль, желание знать (получать информацию).

Мотивация носит просоциальный, альтруистический характер. Респонденты стремятся к конструктивному взаимодействию, сотрудничеству и вкладу в общее благо.

Группа с высоким уровнем цифрового погружения. Доминирующий мотив: желание помогать другим людям, сотрудничать. Второстепенный мотив: желание знать. Минимально выраженный мотив: желание общения.

Мотивационная структура имеет просоциально-когнитивную направленность. Для респондентов характерна ориентация на совместную деятельность, обмен знаниями и решение значимых задач.

Хотя просоциальный мотив («помогать, сотрудничать») доминирует как в средней, так и в высокой группах, его смысловая окраска различается. В группе со средним это выражение гражданской и этической позиции. Тогда как в группе с высоким уровнем погружения это эффективная, целенаправленная стратегия достижения профессиональных или интеллектуальных целей. В то же время в группе с низким уровнем погружения группе мотивация остаётся личностно-потребностной и не выходит за рамки индивидуального благополучия.

Далее проведем корреляционный анализ при помощи критерия Спирмена, между всеми показателями эмпирического исследования. Результаты корреляции представлены в таблицах 2.6 – 2.8.

Таблица 2.6 – Результаты корреляционного анализа в группе с низким уровнем цифрового погружения

	вовлеченность	эмоциональное состояние	физиологический статус	потребительские мотивы	аффективные мотивы	когнитивные мотивы	просоциальные мотивы
--	---------------	-------------------------	------------------------	------------------------	--------------------	--------------------	----------------------

сложность	0,5						
конфликты						-0,5	
неуверенность	-0,6						
вторжение в частную жизнь							
перегрузка	0,5	0,6	0,6		0,6		
безопасность							
социальная среда	0,5	0,6	0,6				-0,5
техническая поддержка				0,8	0,8		
полезность		0,6					
ненадежность		0,8	0,8		0,5		

На основе корреляционных данных в группе респондентов с низким уровнем цифрового погружения можно сделать несколько выводов.

Связь стресса от перегрузки, социальной среды и ненадёжности с эмоциональным и физиологическим состоянием. Наиболее выраженные положительные корреляции средней и высокой силы наблюдаются между: «перегрузкой» и «эмоциональным состоянием» ( $r=0,6$ ), «перегрузкой» и «физиологическим статусом» ( $r=0,6$ ), «социальной средой» и «эмоциональным состоянием» ( $r=0,6$ ), «социальной средой» и «физиологическим статусом» ( $r=0,6$ ), «ненадёжностью» и «эмоциональным состоянием» ( $r=0,8$ ), «ненадёжностью» и «физиологическим статусом» ( $r=0,8$ ).

Это свидетельствует о том, что у сотрудников с низким уровнем цифрового погружения основными источниками цифрового стресса являются:

1. Чрезмерные информационные и коммуникативные требования (перегрузка).
2. Давление норм цифровой коммуникации (социальная среда).

3. Техническая нестабильность (сбои, зависания, непредсказуемость работы систем).

Особенно важно, что ненадёжность систем показывает очень сильную связь ( $r=0,8$ ) с эмоциональным и физиологическим напряжением. Это говорит о том, что даже минимальные сбои в работе цифровых платформ (например, при координации помощи, обработке заявок, связи с волонтерами) могут вызывать у таких сотрудников ярко выраженный стресс, поскольку они, предположительно: не имеют запаса технической гибкости, не обладают навыками быстрого устранения или обхода неполадок, воспринимают технические сбои как угрозу профессиональной эффективности и миссии организации.

Отрицательные связи: просоциальные и когнитивные мотивы как буферы стресса. Наблюдаются умеренные отрицательные корреляции: «конфликты» (стирание границ между работой и личной жизнью) и «когнитивные мотивы» ( $r= -0,5$ ), «социальная среда» и «просоциальные мотивы» ( $r= -0,5$ ). Это означает, что чем сильнее у сотрудника выражены просоциальные мотивы (стремление помогать, сотрудничать) и когнитивные мотивы (стремление узнавать, учиться), тем менее он восприимчив к стрессу, связанному с социальными ожиданиями и размыванием границ.

Это особенно значимо для сотрудников гуманитарных организаций, чья деятельность изначально мотивирована альтруизмом и социальной ответственностью. У них профессиональная идентичность выступает как психологический ресурс, снижающий негативное восприятие цифровых требований.

Между «технической поддержкой» и двумя мотивационными компонентами выявлена сильная положительная корреляция: с потребительскими мотивами ( $r=0,8$ ), аффективными мотивами ( $r=0,8$ ). Это может интерпретироваться так: сотрудники, ориентированные на удовлетворение личных потребностей (например, удобство, комфорт, личная коммуникация) и обладающие высокой эмоциональной вовлечённостью в сити

Интернет, особенно чувствительны к качеству технической поддержки. Отсутствие поддержки усиливает у них фрустрацию, тогда как её наличие снимает аффективное напряжение.

«Сложность» освоения ИКТ коррелирует с «вовлечённостью» ( $r=0,5$ ). «Неуверенность» перед будущей автоматизацией обратно связано с «вовлечённостью» ( $r= -0,6$ ). То есть, чем выше «вовлечённость», тем острее воспринимается сложность технологий, однако одновременно снижается тревога о будущей замене человека ИИ. Это может говорить о том, что для этих сотрудников важна текущая эффективность, а не долгосрочные технологические изменения, что типично для работников гуманитарной сферы, ориентированных на здесь–и–сейчас, на непосредственную помощь.

Таким образом, факторами цифрового стресса у сотрудников с низким уровнем цифрового погружения являются.

1. Доминирующий фактор стресса – ненадёжность цифровых систем ( $r=0,8$ ), что указывает на важность стабильной технической инфраструктуры и доступной поддержки.

2. Перегрузка и социальные ожидания являются значимыми, но вторичными источниками стресса, особенно при отсутствии ресурсов саморегуляции.

3. Профессиональная мотивация (просоциальные и когнитивные мотивы) выступает как защитный фактор, ослабляющий влияние стрессовых стимулов.

Таблица 2.7 – Результаты корреляционного анализа в группе со средним уровнем цифрового погружения

	насыщенность	вовлеченность	эмоциональное состояние	физиологический статус	потребительские мотивы	Мотивы	Мотивы	Мотивы	Мотивы
--	--------------	---------------	-------------------------	------------------------	------------------------	--------	--------	--------	--------

сложность	0,7							
конфликты		0,7						
неуверенность			-0,6	-0,5	0,6			
вторжение в частную жизнь								
перегрузка	0,5	-0,6		-0,6		0,6	-0,8	
безопасность								
социальная среда	0,5	0,8	-0,6	-0,7		-0,8	0,6	
техническая поддержка			0,5					
полезность		0,7	0,8	0,8				0,7
ненадежность			0,8	0,7				

На основе данных корреляционного анализа в группе со средним уровнем цифрового погружения можно сделать следующие выводы.

«Вовлечённость» является доминирующим фактором стресса. Наиболее выраженные положительные корреляции высокой силы выявлены между «вовлечённостью» и следующими показателями стресса: «сложность» ( $r=0,7$ ) как трудности в освоении ИКТ, «конфликты» ( $r=0,7$ ) как стирание границ между работой и личной жизнью, «полезность» ( $r=0,7$ ) как переживание того, что технологии не приносят практической пользы. Также наблюдается сильная связь «вовлечённости» с «социальной средой» ( $r=0,8$ ) как давлением норм цифровой коммуникации (например, ожидание мгновенного ответа в чатах, постоянной доступности).

Это свидетельствует о том, что у сотрудников со средним уровнем погружения, чья работа в Красном Кресте предполагает постоянную коммуникацию с волонтерами, бенефициарами, коллегами, высокий уровень вовлечённости сам по себе становится источником стресса. Чем активнее сотрудник участвует в цифровых процессах (координация помощи, отчётность, мониторинг кризисных ситуаций), тем острее он воспринимает сложность

систем, конфликт ролей и социальное давление.

Показатель «перегрузка» демонстрирует отрицательные корреляции умеренной и высокой силы:

- с «вовлечённостью» ( $r = -0,6$ ), парадоксально, но именно менее вовлечённые сотрудники ощущают большую перегрузку, вероятно, из-за недостатка навыков фильтрации информации;

- с «эмоциональным состоянием» ( $r = -0,6$ ) и «физиологическим статусом» ( $r = -0,6$ ), что указывает на то, что перегрузка приводит к эмоциональному истощению и соматическим симптомам (головная боль, усталость глаз, нарушения сна);

- с когнитивными мотивами ( $r = -0,8$ ), чем выше мотивация к обучению и познанию, тем ниже восприятие перегрузки;

- с аффективными мотивами ( $r = 0,6$ ), сотрудники, ориентированные на эмоциональное удовлетворение, более уязвимы к информационной и коммуникативной перегрузке.

Это особенно важно для сотрудников Красного Креста, чья деятельность требует высокой эмпатии и эмоциональной вовлечённости. При недостаточной технической или когнитивной подготовке цифровая перегрузка быстро трансформируется в эмоциональное выгорание.

Показатель «неуверенность» (страх автоматизации, потери работы) коррелирует:

- отрицательную связь с «эмоциональным состоянием» ( $r = -0,6$ ) и «физиологическим статусом» ( $r = -0,5$ ), тревога о будущем усиливает стресс;

- положительную связь с потребительскими мотивами ( $r = 0,6$ ), сотрудники, ориентированные на личные цели (удобство, комфорт), более тревожны в отношении технологических изменений.

Это может отражать профессиональную неопределённость у сотрудников, не включённых в стратегическое планирование цифровой трансформации организации. В то же время, чем выше у сотрудника просоциальные и когнитивные мотивы, тем ниже его тревога. Он воспринимает технологии как

средство расширения гуманитарного воздействия, а не угрозу.

Социальная среда является источником давления и ресурс одновременно. С «социальной средой» (нормы цифровой коммуникации) выявлены как стрессогенные, так и ресурсные связи:

- положительная связь с «насыщенностью» ( $r=0,5$ ) и «вовлечённостью» ( $r =0,8$ ), чем активнее сотрудник, тем острее он воспринимает социальные ожидания;

- отрицательная связь с «эмоциональным состоянием» ( $r= -0,6$ ), «физиологическим статусом» ( $r= -0,7$ ) и «аффективными мотивами» ( $r= -0,8$ ), можно проинтерпретировать как давление норм приводит к стрессу;

- положительная связь с когнитивными мотивами ( $r=0,6$ ), сотрудники, ориентированные на знания, способны использовать социальные платформы как ресурс для профессионального роста, а не как источник стресса.

«Полезность» коррелирует с «вовлечённостью» ( $r=0,7$ ), «эмоциональным состоянием» и «физиологическим статусом» ( $r=0,8$  по обоим). Это означает: если сотрудник не видит практической ценности цифровых инструментов для своей гуманитарной миссии, это вызывает максимальный стресс, как эмоциональный, так и физиологический.

«Ненадёжность» (сбой, зависания) также сильно связана с эмоциональным ( $r=0,8$ ) и физиологическим ( $r=0,7$ ) напряжением. Для сотрудников Красного Креста, работающих в условиях жёстких временных рамок (чрезвычайные ситуации, доставка помощи), даже кратковременный сбой может означать срыв жизненно важной операции, что объясняет высокую чувствительность к этому фактору.

Наиболее сильными факторами стресса являются: ненадёжность систем, отсутствие ощущения полезности, давление социальных норм цифровой коммуникации.

Защитным ресурсом является когнитивная мотивация (стремление к знаниям, обучению), которая снижает восприимчивость к перегрузке, социальному давлению и тревоге.

Эмоциональная и аффективная ориентация повышает уязвимость к стрессу, особенно в условиях высокой перегрузки и нестабильности систем, что типично для гуманитарной деятельности.

Таблица 2.8 – Результаты корреляционного анализа в группе с высоким уровнем цифрового погружения

	насыщенность	вовлеченность	эмоциональное состояние	физиологический статус	потребительские мотивы	аффективные мотивы	когнитивные мотивы	просоциальные мотивы
1	2	3	4	5	6	7	8	9
сложность	0,8	0,8		-0,5			0,5	

Окончание таблицы 2.8

1	2	3	4	5	6	7	8	9
конфликты								
неуверенность	0,6	0,7		-0,6				-0,6
вторжение в частную жизнь					-0,6	0,5		
перегрузка	0,5	0,6		-0,7			-0,6	-0,6
безопасность	0,7	0,5	-0,6					
социальная среда	0,8	0,7	-0,6	-0,7				-0,8
техническая поддержка		0,6	0,8					
полезность	0,6	0,7		-0,5		0,6	0,7	
ненадежность		-0,6	0,5		-0,5			

На основе данных корреляционного анализа в группе с высоким уровнем цифрового погружения можно сделать следующие выводы.

Технологическая сложность и неуверенность являются источниками стресса для сотрудников из данной группы. Наиболее выраженные положительные корреляции высокой силы выявлены между:

- «сложностью» освоения ИКТ и «насыщенностью» ( $r=0,8$ ), «вовлечённостью» ( $r=0,8$ );
- «неуверенностью» перед будущей автоматизацией и «насыщенностью» ( $r=0,6$ ), «вовлечённостью» ( $r=0,7$ ).

Это указывает на то, что у сотрудников с высоким уровнем погружения, чья работа требует использования множества цифровых инструментов (координация помощи, управление базами данных, видеоконсультации, мониторинг кризисных ситуаций), сложность технологий перестаёт быть абстрактной проблемой и напрямую связывается с профессиональной эффективностью. Чем выше «вовлечённость», тем острее воспринимается техническая сложность.

Особенно значима тревога перед автоматизацией («неуверенность»): сотрудники, глубоко интегрированные в цифровые процессы, начинают воспринимать технологии не только как ресурс, но и как потенциальную угрозу своей профессиональной идентичности. Это особенно актуально в гуманитарной сфере, где личный контакт и эмпатия считаются неавтоматизируемыми ценностями.

Ненадёжность систем является сильным предиктор аффективного стресса. Показатель «ненадёжность» (сбои, зависания, непредсказуемость работы платформ) имеет:

- отрицательную связь с «вовлечённостью» ( $r= -0,6$ ), чем выше «вовлечённость», тем сильнее разочарование от сбоев;
- положительную связь с аффективными мотивами ( $r=0,5$ ) и

«эмоциональным состоянием» ( $r=0,5$ ).

Для сотрудников Красного Креста, работающих в условиях чрезвычайных ситуаций, где каждая минута на счету, даже кратковременный сбой в работе связи или координационной системы может означать срыв доставки помощи, что объясняет высокую эмоциональную чувствительность к этому фактору.

Показатель «перегрузка» коррелирует:

- положительно с «насыщенностью» ( $r=0,5$ ) и «вовлечённостью» ( $r=0,6$ ),
- отрицательно с «физиологическим статусом» ( $r= -0,7$ ), когнитивными мотивами ( $r= -0,6$ ) и просоциальными мотивами ( $r= -0,6$ ).

Это означает, что чем выше профессиональная вовлечённость и количество используемых цифровых инструментов, тем выше риск физиологического истощения (головные боли, усталость глаз, нарушения сна). При этом просоциальные мотивы (стремление помогать) и когнитивные мотивы (стремление учиться, развиваться) ослабляют восприятие перегрузки, но не устраняют её физиологические последствия. Таким образом, даже у мотивированных и профессионально вовлечённых сотрудников цифровая перегрузка трансформируется в соматический стресс.

Показатель «социальная среда» (ожидание мгновенного ответа, постоянной доступности, поддержания «профессионального имиджа» в цифровом пространстве) имеет:

- сильные положительные связи с «насыщенностью» ( $r=0,8$ ) и «вовлечённостью» ( $r=0,7$ );
- «отрицательные связи» с «эмоциональным состоянием» ( $r= -0,6$ ), «физиологическим статусом» ( $r= -0,7$ ) и «просоциальными мотивами» ( $r= -0,8$ ).

Это особенно важно т.к.: просоциальные мотивы, которые обычно выступают как ресурс, в условиях высокого давления социальных норм становятся уязвимостью. Сотрудник, стремящийся помогать, ощущает дополнительное давление, т.е. он должен быть не только эффективным, но и «видимо доступным», что ведёт к эмоциональному и физиологическому

выгоранию.

Показатель «полезность» (ощущение, что технологии реально помогают в работе) коррелирует:

- положительно с «насыщенностью» ( $r=0,6$ ), «вовлечённостью» ( $r=0,7$ ), «аффективными» ( $r=0,6$ ) и «когнитивными мотивами» ( $r=0,7$ );
- отрицательно с «физиологическим статусом» ( $r=-0,5$ ).

Это говорит о том, что осознание практической ценности цифровых инструментов смягчает негативное восприятие стресса. Для сотрудников Красного Креста критически важно, чтобы каждая цифровая платформа чётко соответствовала гуманитарной миссии, в противном случае она воспринимается как бюрократическая или техническая помеха, усугубляющая стресс.

Показатель «вторжение в частную жизнь» связывается:

- отрицательно с потребительскими мотивами ( $r=-0,6$ ),
- положительно с аффективными мотивами ( $r=0,5$ ).

Это указывает на то, что сотрудники, ориентированные на личные цели (удобство, комфорт), стараются ограничить цифровое вторжение, тогда как те, кто вовлечён эмоционально, чаще жертвуют личными границами ради профессиональных задач, что в долгосрочной перспективе ведёт к выгоранию.

Таким образом, факторами цифрового стресса в данной группе являются: ненадёжность систем, сложность технологий, социальное давление цифровой среды. Профессиональная вовлечённость, несмотря на свои ресурсные функции, усугубляет восприимчивость к стрессу, особенно в условиях нестабильности и перегрузки. Просоциальные мотивы, характерные для сотрудников Красного Креста, перестают быть защитным фактором при высоком уровне социального давления и перегрузки, превращаясь в источник внутреннего конфликта.

### 2.3 Проект программы по профилактике цифрового стресса у

сотрудников

На основе проведённого анализа нами составлен проект программы психологического сопровождения по профилактике цифрового стресса у сотрудников Красного Креста. Большой акцент в программе мы сделали на группы со средним и высоким уровнем цифрового погружения, т.к. показатели цифрового стресса в данных группах высокие и именно они нуждаются в психологической помощи.

Проект программы «Цифровая устойчивость: поддержка сотрудников в цифровой среде».

Программа направлена на профилактику цифрового стресса и коррекцию эмоционального состояния у сотрудников Красного Креста со средним и высоким уровнем цифрового погружения.

Цель программы: создание условий для устойчивого и осознанного взаимодействия сотрудников Красного Креста с цифровой средой через снижение уровня цифрового стресса и укрепление эмоциональной саморегуляции.

Задачи программы:

1. Снизить влияние факторов цифрового стресса: ненадёжности систем, перегрузки, давления социальных норм цифровой коммуникации, стирания границ между работой и личной жизнью.

2. Укрепить эмоциональную устойчивость сотрудников за счёт развития навыков осознанности, саморегуляции и когнитивной гибкости.

3. Повысить осознанность полезности цифровых инструментов в контексте гуманитарной миссии.

4. Сформировать у участников навыки «цифровой гигиены» и здоровых коммуникативных границ.

5. Поддержать просоциальную мотивацию сотрудников как ресурс цифровой устойчивости.

Мишени воздействия.

Когнитивный уровень:

1. Негативные установки по поводу технической нестабильности.
2. Катастрофизация сбоев и перегрузки,
3. Ощущение «бесполезности» или «чрезмерной сложности» цифровых инструментов.

Эмоциональный уровень:

1. Фрустрация, тревога, эмоциональное выгорание.
2. Аффективные реакции на «ненужные контакты» и ожидания мгновенного ответа.
3. Эмоциональная ригидность и алекситимия.

Поведенческий уровень:

1. Компульсивная проверка сообщений.
2. Нарушение цифровых границ (отсутствие «цифрового offline»).
3. Избегание технической поддержки из-за чувства стыда или беспомощности.

Физиологический уровень:

1. Головная боль, утомление глаз, нарушения сна.
2. Напряжение мышц, снижение внимания вследствие хронической перегрузки.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение показателей по шкалам DSS: «ненадёжность», «перегрузка», «социальная среда».
2. Повышение уровня осознанности цифрового поведения и саморефлексии.
3. Формирование устойчивых стратегий эмоциональной саморегуляции в условиях цифровой активности.
4. Укрепление мотивации, связанной с гуманитарной миссией, как защитного фактора стресса.
5. Внедрение коллективных норм «здоровой цифровой доступности» в

командах.

Организационные формы работы:

1. Цифровая тьюторская служба: супервизоры – сотрудники с высоким уровнем цифровой зрелости, обученные поддержке коллег.
2. Онлайн– и офлайн–форматы: с учётом гибридного характера работы.
3. Индивидуальные консультации по запросу.
4. Чат–боты поддержки в мессенджерах с разделами: «Цифровая гигиена», «Эмоциональная самопомощь», «Техническая уверенность».
5. Групповые форматы: лекции, тренинги, игропрактика, тематические группы.

Особенности работы с группами:

Со средним уровнем погружения акцент необходимо сделать на образование, снижение тревоги, формирование навыков цифровой гигиены и технической уверенности.

С высоким уровнем погружения: работа с эмоциональным выгоранием, фрустрацией от нестабильности, укрепление осознанной полезности технологий и просоциальной идентичности.

Программа «Цифровая устойчивость» не ставит целью снижение цифровой активности, а наоборот, мы стремимся усилить осознанность, эффективность и эмоциональную защищённость сотрудников Красного Креста в условиях неизбежной и необходимой цифровизации гуманитарной деятельности.

Реализация программы возможна как в рамках регулярной поддержки персонала, так и в условиях кризисного сопровождения (например, в период масштабных операций).

Содержание когнитивного блока программы сопровождения сотрудников со средним уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.9 – Когнитивные риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
1	Реконструкция когнитивных искажений: «Технологии сложны и ненадёжны», «Я должен быть всегда на связи».	Когнитивная реструктуризация, техника «доказательства и контрдоводы», дневник автоматических мыслей.
2	Формирование убеждения в полезности цифровых инструментов для гуманитарной миссии.	Работа с кейсами: «Как цифровые платформы помогли в доставке помощи?».
3	Снижение катастрофизации при технических сбоях.	Декатастрофизация, техника «план Б», симуляция сценариев сбоя.
4	Укрепление когнитивных ресурсов при перегрузке.	Техника «мысленного фильтра», обучение приоритизации задач в цифровой среде.
5	Развитие гибкости мышления в условиях цифровой неопределённости.	Когнитивный континуум, игра «Шкала уверенности».

Содержание эмоционального блока программы сопровождения сотрудников со средним уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.10 – Эмоциональные риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
1	Снижение фрустрации, связанной с перегрузкой и ненадёжностью систем.	SWOT–анализ стрессовых ситуаций, техника «эмоционального профиля».
2	Коррекция эмоциональной ригидности и алекситимии.	Дневник эмоций, игра «Эмоциональная палитра цифрового дня».

3	Снижение тревоги от социального давления (ожидание мгновенного ответа).	Техника «разрешение на offline», упражнение «Цифровые границы команды».
4	Укрепление просоциальной мотивации как эмоционального ресурса.	Нарративное упражнение: «Моя цифровая помощь – мой вклад».
5	Развитие эмоциональной осведомлённости при взаимодействии с бенефициарами.	Ролевая игра: «Эмпатия в чате: что стоит за словами?».

Содержание поведенческого блока программы сопровождения сотрудников со средним уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.11 – Поведенческие риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
1	2	3
1	Формирование навыков «цифровой гигиены».	Разработка персонального «плана цифрового offline».
2	Снижение компульсивной проверки	Техника «осознанного ответа»,

Окончание таблицы 2.11

1	2	3
	сообщений.	таймер цифрового взаимодействия.
3	Обучение управлению цифровыми границами.	Совместная разработка «Кодекса цифровой коммуникации команды».

4	Развитие стратегий поведения при технических сбоях.	Ситуационная игра: «Сбой в кризисной операции: что делать?».
5	Поддержка баланса между гуманитарной миссией и цифровой нагрузкой.	Планирование «энергетического баланса дня».

Содержание когнитивного блока программы сопровождения сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.12 – Когнитивные риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
1	2	3
1	Реконструкция убеждения: «Моя ценность = моё цифровое присутствие».	Сократовский диалог, техника «вне цифровой роли».
2	Снижение катастрофического мышления при технической сложности.	Декатастрофизация, техника «максимум/минимум/реально».
3	Формирование осознания	Кейс–анализ: «Цифровые

Окончание таблицы 2.12

1	2	3
	полезности технологий для миссии Красного Креста.	платформы в чрезвычайных ситуациях».
4	Укрепление когнитивной гибкости при многозадачности.	Техника «когнитивного переключения».

5	Развитие метакогнитивного контроля над цифровой перегрузкой.	Дневник «цифровая нагрузка – ресурс», рефлексия.
---	--	--

Содержание эмоционального блока программы сопровождения сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.13 – Эмоциональные риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
1	Снижение фрустрации от ненадёжности систем.	Техника «атака на фрустрацию», ролевая игра «Сбой не = провал миссии».
2	Коррекция эмоционального выгорания при высокой вовлечённости.	Метод BASIC ID (Лазарус), техника «ресурсный резервуар».
3	Снижение тревоги от смешения рабочего и личного пространства.	Упражнение «цифровой ритуал завершения работы».
4	Укрепление просоциальной идентичности как защитного фактора.	Нарратив: «Я не цифровой оператор, я гуманитарный специалист».
5	Развитие эмоциональной саморегуляции в условиях цифрового давления.	Техники осознанности (mindfulness), дыхательные практики.

Содержание поведенческого блока программы сопровождения сотрудников с высоким уровнем цифрового погружения.

Таблица 2.14 – Поведенческие риски цифрового стресса

№	Цели мероприятий	Методы
---	------------------	--------

1	Формирование устойчивых цифровых границ.	Разработка «персонального кодекса цифровой доступности».
2	Снижение гипервовлечённости и «цифровой гиперответственности».	Техника «разделение сфер», упражнение «что я могу, а что – нет».
3	Обучение делегированию цифровых задач в команде.	Ролевая игра: «Цифровая поддержка как ресурс, а не бремя».
4	Внедрение практик цифрового восстановления.	«Цифровой детокс» по расписанию, прогулки без гаджетов.
5	Поддержка баланса «миссия – самозабота».	Планирование «дня без срочности», медитация благодарности.

Пример плана самопомощи для сотрудника Красного Креста.

Признаки нарушения состояния: учащённое сердцебиение при уведомлениях, головная боль после 2 ч онлайн, чувство вины за «нерабочее» время.

План действий:

Сразу после смены – 10 мин без экранов (прогулка, чай).

Включить «режим не беспокоить» с 20:00 до 8:00.

При сбое использовать «План Б»: позвонить по горячей линии поддержки.

Дыхательная техника «4–7–8».

Напоминание: «Я человек, а не сервер».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было направлено на изучение особенностей проявления цифрового стресса у пользователей с разной частотой активности в интернет–пространстве.

Результаты теоретического анализа показали, что феномен цифрового стресса активно разрабатывается в последние десятилетия в рамках как зарубежных, так и российских научных традиций. Теоретический анализ показал, что частота интернет–активности часто рассматривается как самостоятельный, количественный показатель, в то время как характер взаимодействия с цифровой средой, его мотивационная направленность, осознанность и инструментальная компетентность остаются недостаточно изученными.

Цифровая активность принципиально шире интернет–активности, поскольку включает взаимодействие не только с информационно–коммуникационными платформами, но и со всем спектром цифровых технических устройств, а цифровой стресс – это многокомпонентный феномен, охватывающий когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические сферы.

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 сотрудников гуманитарной организации (Российского Красного Креста), распределённые по трём группам на основе уровня цифрового погружения. Были собраны данные о частоте и направленности интернет–активности, а также о выраженности компонентов цифрового стресса. Корреляционный анализ (по критерию Спирмена) выявил дифференцированные паттерны взаимосвязи между активностью, мотивацией и цифровым стрессом в каждой группе.

Так, у сотрудников с низким уровнем погружения источниками стресса оказались «техническая ненадёжность» и «перегрузка», при этом просоциальные мотивы выступали как защитный фактор.

У сотрудников со средним уровнем доминировали стресс от непонимания полезности технологий и давления социальных норм цифровой коммуникации, однако когнитивные мотивы снижали восприимчивость к перегрузке.

У сотрудников с высоким уровнем погружения наибольшую связь с эмоциональным истощением показали «сложность систем», «вторжение в частную жизнь» и «социальное давление», при этом «просоциальные мотивы», парадоксально, усиливали уязвимость из-за высокой ответственности и вовлечённости.

Таким образом, частота интернет-активности сама по себе не является надёжным условием для формирования цифрового стресса; решающее значение имеют качество взаимодействия, мотивационная направленность и уровень цифровой компетентности. На этой основе была разработана программа психологического сопровождения «Цифровая устойчивость».

Программа дифференцирована по уровням погружения: для группы с низким уровнем погружения акцент сделан на снижение страха перед технологиями и повышение уверенности; для группы со средним уровнем погружения, на управление перегрузкой и осознание полезности технологий; для сотрудников с высоким уровнем погружения, на восстановление ресурсов, защиту от выгорания и формирование культуры «здоровой доступности».

Таким образом, гипотеза исследования о том, что проявления цифрового стресса различаются не столько по частоте интернет-активности, сколько по её характеру: особенностям мотивации выступают значимыми детерминантами этой взаимосвязи, нашла эмпирическое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимов, В. К. О формализованном представлении виртуальных реальностей посредством нейронных сетей / В. К. Абросимов, Н. А. Носов / Виртуальные реальности : труды лаборатории виртуалистики. – Вып. 4. – Москва : Ин-т человека РАН, 1998. – С. 11–14.
2. Абульханова, К. А. Активность личности и ее жизненный путь / К. А. Абульханова // Психическое развитие и формирование личности : сборник трудов 5-ой пражской международной конференции. – Prague, Czech Republic : Academia Prague, 1988. – С. 27–32.
3. Агеев, Н. Я. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей: обзор эмпирических исследований / Н. Я. Агеев, Ю. А. Токарчук, А. М. Токарчук, Е. В. Гаврилова // Психолого–педагогические исследования. – 2023. – № 1. – С. 37–55.
4. Алексейчева, Е. Ю. Цифровая гуманистика: человек в «прозрачном обществе» : монография / Е. Ю. Алексейчева, В. М. Ананишнев, Г. А. Ермоленко [и др.]. – Москва : Книгодел, 2021. – 143 с.
5. Алехин, А. Н. Особенности формирования мышления в условиях цифровой среды / А. Н. Алехин, А. А. Нестерова // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 162–176.
6. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии / Б. Г. Ананьев. – Москва : Директ–Медиа, 2008. – 209 с.
7. Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. – Можайск : Москва–Терра, 2000. – С. 55–76.
8. Баева, Л. В. Электронная культура: опыт философского анализа / Л. В. Баева // Вопросы философии. – 2013. – № 5. – С. 75–83.
9. Баранова, А. Р. Интернет–сленг / А. Р. Баранова, Л. Н. Ахсанова,

А. А. Мойсеева // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 4. – С. 55–56.

10. Березовская, И. П. Проблема методологического обоснования концепта «клиповое мышление» / И. П. Березовская // Научно–технические ведомости СПбГПУ. – 2015. – № 2. – С. 133–138.

11. Берман, Н. Д. К вопросу о цифровой грамотности / Н. Д. Берман // Russian Journal of Education and Psychology. – 2017. – Т. 8. – № 6–2. – С. 35–38.

12. Богомолова, Е. И. Личностная идентичность в условиях виртуализации бытия / Е. И. Богомолова // Человек. Сообщество. Управление: научно–информационный журнал. – 2014. – № 2. – С. 104–120.

13. Бочарова, Л. А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста / Л. А. Бочарова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 6. – С. 52–64.

14. Буриков, А. А. Исследование психо– и нейрофизиологических изменений функционального состояния студента–геймера во время компьютерной игры / А. А. Буриков, К. С. Нестеренко // Интернет–журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2015. – С. 15–21.

15. Бурукина, О. А. Гипертекст: диалектика цифровой образовательной среды / О. А. Бурукина // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 2А. – С. 177–192.

16. Варламов, А. В. Психофизиологические особенности взаимодействия с пугающим образом в виртуальной реальности / А. В. Варламов, Н. В. Яковлева // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2023. – Т. 11. – № 3. – С. 345–360.

17. Войскунский, А. Е. Альтернативная идентичность в социальных сетях / А. Е. Войскунский, А. С. Евдокименко, Н. Ю. Федунина // Вестник Московского университета. Серия 14. – Психология. – 2013. – № 1. – С. 66–83.

18. Войскунский, А. Е. Интернет как пространство познания: психологические аспекты применения гипертекстовых структур / А. Е. Войскунский // Со временная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4.

– С. 7–20.

19. Гайнцев, Е. Г. Социальные последствия интернет–зависимости / Е. Г. Гайнцев // Историческая и социально–образовательная мысль. – 2015. – Т. 7. – № 6–1. – С. 116–118.

20. Горина, Е. В. Интернет–издание как текстовой феномен / Е. В. Горина, Э. А. Лазарева // Лингвокультурология. – 2009. – № 3. – С. 48–61.

21. Горный, Е. Онтология виртуальной личности. Бытие и язык: сб. статей по материалам международной конференции / Е. Горный. – Новосибирск : Новосибирский институт экономики, психологии и права; Новосибирское книжное издательство, 2004. – С. 78–88.

22. Горобец, В. В. Клиповое мышление как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти / В. В. Горобец, В. В. Ковалева // Мир психологии. – 2015. – № 2. – С. 94–100.

23. Докука, С. В. Клиповое мышление как феномен информационного общества / С. В. Докука // Общественные науки и современность. – 2013. – № 2. – С. 169–176.

24. Долгова, В. И. Влияние свойств внимания на успеваемость субъектов цифровой образовательной среды / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Т. Е. Зайкина // Вестник Южно–Уральского государственного гуманитарно–педагогического университета. – 2023. – № 2. – С. 278–300.

25. Ермаков, П. Н. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде / П. Н. Ермаков, И. С. Лучинкина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 6. – С. 24–28.

26. Жичкина, А. Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская. – 2004. – URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy> (дата обращения: 10.01.2026).

27. Зекерьяев, Р. И. Психологические особенности виртуальной личности пользователя и её типы / Р. И. Зекерьяев // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – № 1. – С. 31–37.

28. Зотова, Д. В. Патологическое использование и зависимость от

социальных сетей – анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения / Д. В. Зотова, В. А. Розанов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 158–183.

29. Зудина, Е. А. Проблемы информационного общества – проблемы графического дизайна / Е. А. Зудина // Четвёртые Лойфмановские чтения. Философское мировоззрение и картина мира. Материалы Всероссийской научной конференции (Екатеринбург, 17–18 декабря 2009 г.). – Екатеринбург, 2009. – Т. 2. – С. 49–51.

30. Казаринова, Е. Ю. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодёжи / Е. Ю. Казаринова, А. Б. Холмогорова // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – Т. 13. – № 2. – С. 123–139.

31. Канакова, А. Е. Человек есть цифровая личность, или у человека есть цифровая личность? / А. Е. Канакова // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2024. – № 1. – С. 126–135.

32. Карпов, А. В. Структурные аспекты синдрома снижения когнитивности / А. В. Карпов, М. В. Башкин // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 18. – № 3 (69). – С. 514–528.

33. Козлова, Н. С. Влияние интернет-среды на личность и ее жизнедеятельность / Н. С. Козлова // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 3. – С. 274–277.

34. Краткий словарь когнитивных терминов (фрагменты) / Е. С. Кубрякова, В. З. Демьянков, Ю. Г. Панкрац [и др.] // МЕТОД : Московский ежегодник трудов из обществоведческих дисциплин. – 2014. – № 4. – С. 429–450.

35. Купчинская, М. А. Клиповое мышление как феномен современного общества / М. А. Купчинская, Н. В. Юдалевич // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2019. – №3. – С. 66–71.

36. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие /

А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл ; Академия, 2005. – 352 с.

37. Лидская, Э. В. Субъект–средовые взаимодействия с ТВ и Интернетом в контексте традиционных и современных гендерных представлений / Э. В. Лидская, М. О. Мдивани // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22, № 4. – С. 110–119.

38. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 414 с.

39. Лучинкина, А. И. Виртуальная личность как реализация адаптационного потенциала интернет–пользователя / А. И. Лучинкина, Э. О. Расина // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2024. – Т. 10. – № 3. – С. 132–144.

40. Лучинкина, А. И. Доинтернетный этап интернет–социализации / А. И. Лучинкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56–2. – С. 336–343.

41. Лучинкина, А. И. Интегральная индивидуальность в контексте пост неклассической парадигмы: психодинамический аспект / А. И. Лучинкина, А. С. Андреев, А. А. Коршак // Человеческий капитал. – 2024. – № 1. – С. 174–180.

42. Лучинкина, А. И. Информационно–психологическая безопасность образовательной среды / А. И. Лучинкина // Научное мнение. – 2018. – № 1. – С. 73–78.

43. Лучинкина, А. И. Особенности мифологической составляющей интернет–социализации / А. И. Лучинкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50–1. – С. 230–238.

44. Лучинкина, Ирина Сергеевна. Психология поведения личности в цифровой среде : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 5.3.1. / И. С. Лучинкина. – Ростов-на-Дону, 2025. – 515 с.

45. Лучинкина, А. И. Специфика Интернета как института социализации / А. И. Лучинкина // Научный результат. Педагогика и психология образования.

– 2019. – Т. 5. – № 1. – С. 59–69.

46. Лучинкина, А. И. Специфика мировоззрения интернет–пользователей / А. И. Лучинкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51–1. – С. 311–317.

47. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на. Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 250 с.

48. Мурзина, Ю. С. Цифровое поведение и личностные особенности интернет–пользователей / Ю. С. Мурзина, В. П. Позняков // Социальная и экономическая психология. – 2018. – № 3. – С. 6–21.

49. Орлов, М. О. Многомерность цифровой среды в обществе риска / М. О. Орлов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. – № 2. – С. 155–161.

50. Орлова, Е. В. Современный цифровой мир. IT: Living and Learning in the Digital Age / Е. В. Орлова. – Иваново, 2021. – 68 с.

51. Погожина, И. Н. Цифровое поведение и особенности мотивационной сферы интернет–пользователей: логико-категориальный анализ / И. Н. Погожина, А. И. Подольский, О. А. Идобаева, Т. А. Подольская // Вопросы образования. – 2020. – № 3. – С. 60–94.

52. Погорелов, Д. Н. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы / Д. Н. Погорелов, Е. Л. Солдатова // Образование и наука. – 2018. – № 5. – С. 105–124.

53. Расина, Э. О. Особенности проявления эмоциональных состояний и эмоционального реагирования в виртуальном пространстве / Э. О. Расина, Н. В. Литвиненко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2022. – Т. 8. – № 5. – С. 167–176.

54. Рассказова, Е. И. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека : учеб.-метод. пособие для студентов психологических специальностей / Е. И. Рассказова, В. А. Емелин, А. Ш. Тхостов. – Москва : Акрополь, 2015. – 115 с.

55. Регуш, Л. А. Феномен погруженности в интернет–среду: определение и диагностика / Л. А. Регуш // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 81. – С. 107–125.

56. Руденкин, Д. В. Интернет в социальной реальности современной российской молодежи: тренды и риски / Д. В. Руденкин, А. И. Руденкина // *Juvenisscientia*. – 2019. – № 1. – С. 43–48.

57. Солдатова, Г. У. Агрессивность и черты Темной триады как факторы распространения деструктивного онлайн–контента в подростковой и молодежной среде / Г. У. Солдатова, С. Н. Илюхина // *Вопросы психологии*. – 2023. – № 2. – С. 35–48.

58. Солдатова, Г. У. Идентичности человека достроенного: от цифрового донора к цифровому кентавру / Г. У. Солдатова, С. В. Чигарькова, С. Н. Илюхина // *Социальная психология и общество*. – 2024. – Т. 15. – № 4. – С. 40–57.

59. Солдатова, Г. У. Итоги цифровой трансформации: от онлайн–реальности к смешанной реальности / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // *Культурно историческая психология*. – 2020. – Т. 16. – № 4. – С. 87–97.

60. Солдатова, Г. У. Особенности нейро–когнитивной сферы школьников с разным уровнем медиамногозадачности / Г. У. Солдатова, А. Е. Вишнева, А. Г. Кошечкина // *Вопросы психологии*. – 2022. – Т. 68. – № 2. – С. 54–68.

61. Спиркина, Т. С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к интернет–зависимости / Т. С. Спиркина // *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*. – 2008. – № 60. – С. 473–478.

62. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация шкалы когнитивных искажений / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Ю. А. Хохлова [и др.] // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. – 2018. – Т. 24. – № 4. – С. 61–67.

63. Чернавин, Ю. А. Цифровая идентичность личности: сущность, особенности возникновения и проявления / Ю. А. Чернавин // *Человеческий*

капитал. – 2022. – № 12. – С. 74–78.

64. Чичерина, Н. В. Метафоры цифровой идентичности / Н. В. Чичерина, С. Ю. Стрелкова // *Terra Linguistica*. – 2022. – Т. 13. – № 2. – С. 30–38.

65. Якоба, И. А. Интернет как средство социальной коммуникации: особенности виртуального общения / И. А. Якоба // *iPolytech Journal*. – 2011. – № 8. – С. 342–347.

Опросник с применением шкалы DSS (шкала цифрового стресса),

Т. Фишер

I. Сложность.

1. Я часто нахожу слишком сложным выполнение задачи с использованием ИКТ, доступных мне на работе.
2. Мне часто требуется больше времени, чем ожидалось, для выполнения задачи с использованием ИКТ, доступных мне на работе.
3. Я чувствую, что ИКТ, доступные мне на работе, слишком сбивают с толку.
4. Я часто не нахожу времени, чтобы разобраться с новыми функциями ИКТ на работе.
5. Мне потребовалось бы слишком много времени, чтобы полностью разобраться в том, как использовать ИКТ, доступные мне на работе.

II. Конфликты.

1. Я чувствую, что моя личная жизнь страдает из-за того, что благодаря ИКТ проблемы, связанные с работой, преследуют меня повсюду.
2. Из-за ИКТ мне слишком сложно разделять личную жизнь и работу.
3. ИКТ затрудняют создание чётких границ между моей личной жизнью и работой.
4. Из-за ИКТ страдает мой баланс между работой и личной жизнью.
5. Повсеместное распространение ИКТ нарушает мой баланс между работой и личной жизнью.

III. Неуверенность.

1. Я чувствую, что моя должность находится под угрозой из-за ИКТ.
2. Я боюсь, что меня могут заменить на работе из-за растущей стандартизации рабочих процессов, которая стала возможной благодаря ИКТ.
3. Я не могу быть уверен в том, что у меня будет работа в долгосрочной перспективе, из-за угрозы автоматизации с помощью ИКТ.
4. Я боюсь, что меня заменят машины.
5. Я боюсь, что цифровизация лишит меня работы.

IV. Вторжение (в частную жизнь).

1. Я боюсь, что использование мной ИКТ не так конфиденциально, как мне бы хотелось.
2. Я боюсь, что информация, которой я обмениваюсь с помощью ИКТ, защищена не так хорошо, как мне бы хотелось.
3. Я боюсь, что злоумышленники (например, хакеры) могут легко выдать себя за меня с помощью ИКТ.

## Продолжение приложения 1

4. Моя личная информация слишком легкодоступна из-за ИКТ.

5. Я боюсь, что мои личные данные могут быть легко украдены другими пользователями в интернете.

### V. Перегрузка.

1. Из-за информационно-коммуникационных технологий у меня слишком много дел.

2. Из-за информационно-коммуникационных технологий у меня слишком много разных дел на работе.

3. Благодаря информационно-коммуникационным технологиям другим людям стало проще отправлять мне дополнительные задания.

4. У меня никогда нет свободного времени, потому что мой график слишком плотно расписан из-за информационно-коммуникационных технологий.

5. Через информационно-коммуникационные технологии постоянно поступает поток рабочей информации, за которым я просто не успеваю.

### VI. Безопасность.

1. Мне приходится слишком часто беспокоиться о том, что я могу загрузить вредоносные программы.

2. Мне приходится слишком часто беспокоиться о том, что я могу получить вредоносные электронные письма.

3. Я боюсь, что хакеры могут получить доступ к секретам компании из-за моей ошибки.

4. Я испытываю тревогу, когда получаю электронное письмо от незнакомого мне человека, так как это может быть злая атака.

5. Электронные письма от незнакомых мне отправителей заставляют меня нервничать.

### VII. Социальная среда.

1. Из-за информационно-коммуникационных технологий я слишком много занимаюсь проблемами других людей.

2. Я думаю, что информационно-коммуникационные технологии порождают завышенные ожидания, что я должен быть доступен везде и в любое время.

3. Слишком много времени тратится на работе из-за бесполезного общения с другими людьми в социальных сетях.

4. Я считаю, что ИКТ создают нежелательные социальные нормы (например, ожидание того, что на электронное письмо ответят сразу же).

5. Из-за коммуникационных возможностей ИКТ слишком сложно отвлечься от социального взаимодействия на работе.

### VIII. Техническая поддержка.

#### Окончание приложения 1

1. Мне приходится беспокоиться о проблемах, связанных с ИКТ, поскольку наша организация не оказывает достаточной поддержки для их устранения.

2. В случае возникновения проблем, связанных с информационно-коммуникационными технологиями, на работе слишком часто не оказывается достаточной поддержки.

3. Я думаю, что слишком часто техническая поддержка оказывается недоступной, когда она мне нужна.

4. Мне часто приходится долго ждать, потому что технические проблемы в нашей организации не могут быть решены должным образом.

5. Я боюсь, что техническую проблему, с которой я столкнулся на работе, не сможет решить никто другой.

### IX. Полезность.

1. Я думаю, что требования моей работы и функции, предоставляемые используемыми мною ИКТ, недостаточно соответствуют друг другу.

2. Я думаю, что я не получаю достаточной выгоды от использования ИКТ, которыми меня снабжают на работе для решения моих задач.

3. ИКТ, которые я использую на работе, полны слишком большого количества функциональных возможностей, которые мне никогда не понадобятся.

4. Для выполнения задач, которые мне приходится решать в течение обычного рабочего дня, требуется слишком много различных систем.

5. Я считаю, что большинство информационно-коммуникационных технологий, которыми я пользуюсь на работе, недостаточно полезны, и я мог бы работать без них.

### X. Ненадежность.

1. Я слишком часто сталкиваюсь с непредвиденным поведением информационно-коммуникационных технологий, которые я использую на работе (например, с поломками или длительным временем отклика).

2. Я считаю, что теряю слишком много времени из-за технических неполадок.

3. Мне кажется, что я трачу слишком много времени на устранение технических неполадок.

4. Я трачу слишком много рабочего времени на борьбу с ненадежностью информационно-коммуникационных технологий.

5. Меня действительно раздражают повседневные проблемы, связанные с информационно-коммуникационными технологиями (например, медленная работа программ

или неожиданное поведение).

## Опросник «Цифровое погружение» И.С. Лучинкина

Цель опросника: исследование уровня активности респондентов в цифровой среде (уровня цифровой активности личности).

Инструкция. Вам предложено 20 вопросов с различными вариантами ответа. Выберите, пожалуйста, наиболее подходящий Вам ответ. Значение каждого варианта ответа: вариант «а» – 3 балла; вариант «б» – 2 балла; вариант «с» – 1 балл.

Блок «Цифровая насыщенность».

Вопросы:

№1. Определите количество видов техники, которые Вы чаще всего используете в своей повседневности. Варианты ответа:

- а. До 2 видов техники.
- б. От 2 до 5 видов техники.
- с. Более 5 видов техники.

№2. Определите количество цифровых ресурсов, которые Вы чаще всего используете в своей повседневности.

Варианты ответа:

- а. До 5 цифровых ресурсов.
- б. От 5 до 10 цифровых ресурсов.
- с. Более 10 цифровых ресурсов.

№3. Уточните, делает ли взаимодействие с техникой и цифровыми ресурсами Вашу жизнь более насыщенной?

Варианты ответа:

- а. Однозначно делает.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Нет, не делает.

№4. Смогли бы Вы представить свою жизнь без техники и цифровых ресурсов?

Варианты ответа:

- а. Однозначно нет.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Да, смог(а) бы (не уверен, что смог(а) бы).

№5. Как Вы считаете, какое влияние оказывает цифровая среда на жизнь современного общества? Варианты ответа:

- а. Однозначно положительное.
- б. Зависит от ситуации.

с. Роль цифровой среды переоценена.

Блок «Цифровая вовлеченность».

Вопросы:

№1 (6). Верно ли, что цифровая среда вызывает у Вас интерес и желание с ней взаимодействовать?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№2 (7). Верно ли, что цифровые новшества Вас привлекают и побуждают изучать их?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№3 (8). Верно ли, что цифровая среда позволяет удовлетворять Ваши основные желания и потребности?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№4 (9). Как Вы считаете, если бы цифровая среда не была значимой в современном обществе, Вы бы взаимодействовали с ней?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№5 (10). Цифровая среда – это действительно то, что приносит в Вашу жизнь много значимого и необходимого.

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

Блок «Эмоциональное состояние».

Вопросы:

## Продолжение приложения 2

№1 (11). Может ли взаимодействие с цифровой средой вызывать у вас положительные эмоции?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№2 (12). Взаимодействие с цифровой средой обогащает эмоциональный спектр человека. Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№3 (13). В цифровой среде возможна динамика настроения от негативного к позитивному. Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№4 (14). Цифровые затруднения не вызывают у меня понижение настроения.

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

№5 (15). Если владеть возможностями цифровой среды, то они не будут вызывать негативных эмоций.

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.
- c. Не уверен(а) в этом.

Блок «Физиологический статус».

Вопросы:

№1 (16). При взаимодействии с цифровой средой меняется ли Ваше самочувствие в лучшую сторону?

Варианты ответа:

- a. Однозначно верно.
- b. Зависит от ситуации.

с. Скорее нет.

№2 (17). Верно ли, то Вы не испытываете никаких симптомов (головная боль, температура, и другие симптомы) при взаимодействии с цифровой средой?

Варианты ответа:

- а. Однозначно верно.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Скорее нет.

№3 (18). Верно ли, что от деятельности в цифровой среде Вы устаете также как и от любой другой деятельности?

Варианты ответа:

- а. Однозначно верно.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Скорее нет (цифровая среда способствует усталости в большей степени).

№4 (19). Возможно ли, что при нахождении в цифровой среде Вам не нужно больше отдыха, чем в других ситуациях?

Варианты ответа:

- а. Однозначно верно.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Скорее нет (цифровая среда способствует усталости в большей степени).

№5 (20). Уточните, верно ли утверждение о том, что цифровая среда не оказывает негативное влияние на здоровье человека?

Варианты ответа:

- а. Однозначно верно.
- б. Зависит от ситуации.
- с. Не уверен(а) в этом.

Анкета О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина и А. Е. Войскунского, в  
модификации А. В. Поршнева

Уважаемые друзья! Мы проводим исследование, и нам нужна ваша помощь. Ответьте,  
пожалуйста, на вопросы этой анкеты. Спасибо!

Укажите данные о себе: Пол: М \_\_\_ Ж \_\_\_

Возраст: \_\_\_ лет

1. Пользуетесь ли Вы Интернетом?

А) Да.

Б) Нет.

2. Если пользуетесь, какие устройства используете для выхода в Интернет? можно  
выбрать несколько ответов:

А) Мобильный телефон, смартфон.

Б) Ноутбук.

В) Домашний стационарный компьютер.

Г) Планшет.

3. Ваше отношение к Интернету:

А) Считаю полезным открытием.

Б) Мне все равно

В) Считаю бесполезной тратой времени

4. Разделите 100% времени проводимого в Интернете на шесть категорий: «общение»,  
«получение новостей», «поиск информации по учебе», «поиск и скачивание картинок»,  
«поиск и скачивание мелодий и игр для телефона», «игры и развлечения», «чтение блогов»,  
«переход с сайта на сайт без особых целей».

5. «Представьте себе, что Интернет исчез из Вашей жизни. Что произойдет?  
Поставьте галочку рядом с ответами, с которыми Вы согласны»

– Мне даже трудно представить себе подобную катастрофу.

– Без общения по Интернету мне будет очень одиноко.

– Мой досуг станет гораздо менее интересным.

– Пострадает моя учеба.

– Я потеряю ценный источник информации.

– Время, которое у меня освободится, будет мне хорошей компенсацией.

– Это практически никак не повлияет на мою жизнь.

6. «Какая информация представляет для Вас друзей наибольший интерес? Поставьте

## Продолжение приложения 3

«2» около категорий, которые очень важны, «1» менее важны, «0» практически незначимы.

- бизнес и экономика;
- география и туризм;
- информатика и компьютеры;
- культура и искусство;
- медицина;
- наука;
- образование;
- политика;
- развлечения и игры;
- «для взрослых»;
- религия;
- семья и дети;
- спорт и досуг;
- товары и цены;
- юмор.

7. Оцените следующие высказывания. Если вы с ними согласны, то поставьте рядом с ним галочку.

1. Работа в Интернете способствует деловому успеху.
2. Интернет для меня не более чем удобный способ информационного обмена.
3. Интернет становится для меня основным источником новых знаний, позволяет быть в курсе интересующих меня вопросов.
4. Развлекательные возможности Интернета позволяют отдохнуть и отвлечься от повседневных дел.
5. Интернет позволяет человеку полнее реализовывать свои интеллектуальные, коммуникативные и творческие способности.
6. Работая в Интернете, ощущаешь принадлежность к наиболее передовому в технологическом и информационном отношении сообществу.
7. При работе в Интернете неизбежно возникают ненужные контакты.
8. При работе в Интернете сам по себе складывается новый круг общения.
9. Работа в Интернете отнимает массу времени и отвлекает от других дел.
10. Некоторые партнеры по Интернету стали моими друзьями.
11. Работа в Интернете способствует развитию личности.
12. При общении в Интернете для меня ценна возможность активно высказывать свое

мнение и участвовать в принятии решений.

13. Меня привлекает возможность анонимной работы в Интернете.

14. Для меня важно, что работа в Интернете предполагает помощь более компетентных пользователей новичкам, выводит деловое и личное сотрудничество на новый уровень.

15. Работа в Интернете ведет к тому, что обычное общение отчасти утрачивает свою привлекательность.

16. Интернет позволяет восполнить возникающий в современном обществе дефицит компетентного и доброжелательного общения.

17. Меня по-настоящему интересует только сетевое общение.

8. «Оцените, какие желания движут Вами, когда Вы решаете задачи с использованием Интернета. Поставьте «2» около желаний, которые очень важны для Вас, «1» менее важны, «0» практически незначимы»:

- желание получать прибыль;
- желание знать;
- желание помогать другим людям, сотрудничать;
- желание самореализоваться;
- желание отдохнуть и развлечься
- желание принадлежать группе единомышленников;
- желание самоутверждения;
- желание общения.

Спасибо за сотрудничество.