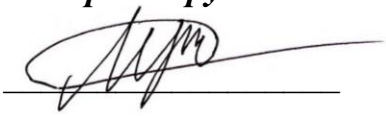
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



ЛУЧИНКИНА Ирина Сергеевна

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

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

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Научный консультант:
доктор биологических наук,
профессор, академик РАО
Ермаков Павел Николаевич

Ростов-на-Дону-2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ……..	4
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ……	23
1.1. Проблемы определения понятий, описывающих поведение личности в цифровой среде……	23
1.2. Цифровая личность. Цифровая активность. Поведение в цифровой среде……..	61
1.3. Маркеры поведения личности в цифровой среде……..	87
1.4. Концептуальная модель поведения личности в цифровой среде…….	117
Выводы к Главе 1……..	130
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ……..	134
2.1. Методические проблемы построения эмпирического исследования поведения личности в цифровой среде……..	134
2.2. Методические проблемы эмпирического исследования средовых маркеров поведения личности в цифровой среде……	149
2.3. Методические проблемы эмпирического исследования когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде……..	162
2.4. Методические проблемы эмпирического исследования эмоционально-мотивационных и психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде……	181
Выводы к Главе 2…….	197
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ…….	200
3.1. Эмпирическое исследование средовых маркеров поведения личности в цифровой среде……	200
3.2. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде……..	252
3.3. Когнитивные и эмоционально-мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде…….	272
3.4. Концепция поведения личности в цифровой среде……	324
3.4.1. Этапы вхождения личности в цифровую среду……..	325
3.4.2. Типология пользователей цифровой среды и цифровой личности ……...	356
3.4.3. Стратегии поведения личности в цифровой среде…….	392
Выводы к Главе 3…….	410
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ…….	417
4.1. Влияние цифровых рисков на личность пользователя……..	417

4.2. Направления, формы и принципы создания программы психологического сопровождения личности в цифровой среде……. 433
4.3. Динамика личностных показателей пользователей под влиянием программы психологического сопровождения……. 447
Выводы к Главе 4……. 465
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…… 468
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…… 473
ПРИЛОЖЕНИЯ…… 516

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Проблема поведения личности в цифровой среде является актуальной для современного общества по ряду причин. Во-первых, глобальная цифровизация всех сфер жизнедеятельности современного человека приводит к изменению организации жизненного пространства личности – от межличностных взаимоотношений до учебно-профессиональной деятельности. Во-вторых, новые формы деятельности в цифровой среде способствуют трансформации личности, результатом которой становятся новообразования в структуре ее психики. В-третьих, многообразие цифровых рисков может оказывать влияние на пользователей, обладающих различной спецификой поведения в цифровой среде. Особенно цифровым рискам оказываются подвержены пользователи цифровой среды подросткового и юношеского возраста. Как правило, в современных исследованиях отдельное внимание уделяется изучению уже сложившейся личности, однако становление личности в цифровой среде, а также учет ее сензитивных периодов остаются за рамками научного анализа. И, наконец, цифровая среда, как и любая другая, обладает амбивалентностью, что влечет за собой необходимость исследования маркеров поведения в ее рамках для выявления особенностей этого поведения с учетом личностных характеристик и конструирования портрета пользователя. Указанные причины актуальности исследования влекут за собой методологические и эмпирические вопросы, которые в полном объеме не рассмотрены в научной литературе, но нуждаются в анализе для формирования концептуальной модели.

Важно отметить, что цифровая среда представляет собой среду, сформированную на основе техногенного пространства и включающую взаимодействие пользователей и технических средств в его рамках. К цифровой среде относятся виртуальная среда, интернет-среда, медиасреда и другие. На данном этапе развития науки подавляющее большинство российских и иностранных исследований содержит информацию о составляющих цифровой среды. Как правило, речь

идет об особенностях виртуальной среды, что значительно сужает представления о развитии личности в эпоху цифровизации.

Проблема определения специфики и составляющих виртуальной среды рассматривается в трудах как российских [Бондаренко С.В., 2004; Зинченко Ю.П., 2020; Подольский А.И., Идобаева О.А., Подольская Т.А., 2020; Солдатова Г.У., Войскунский А.Е., Рассказова Е.И., 2022; Чичерина Н.В., 2022 и др.], так и зарубежных ученых [Bawa S., Lomash H., 2015; Fairburn C.G, Patel V.H., 2016; Graham C., Rouncefield M., 2010; Riihelainen J.M., Crosier D., 2019; Schmidhuber J., 2015 и др.].

Авторы рассматривают понятие виртуальной среды и особенности виртуальной деятельности личности, в частности, коммуникацию и поведение в социальных сетях, с акцентом на мотивах. Отдельное внимание ученые акцентируют на мотивах и потребностях виртуального пользователя. Вместе с тем, в эпоху глобальной цифровизации виртуальная среда является лишь одной из множества цифровых сред, а результаты ее изучения не позволяют представить поведение современного человека во всем его многообразии. В связи с этим в детальном анализе нуждается сама цифровая среда и ее составляющие, особенности поведения пользователя и риски, связанные с этим поведением. Именно пользователи подросткового и юношеского возраста, чье становление личности сопровождает глобальная цифровизация, оказываются наиболее уязвимой категорией. Исследовательский интерес в этом случае представляет анализ особенностей поведения личности во многообразии цифровых ресурсов и умения взаимодействовать с ними, а виртуальная деятельность может быть рассмотрена как один из результатов реализации этого поведения.

Рядом авторов [Каркашадзе Г.А., 2022; Лучинкина А.И., 2019; Нечаев В.Д., Дурнева Е.Е., 2016; Тишкова А.С., 2022; Шубин С.Б., 2020; Zheng A., Duff B.R., Vargas P., Yao M. Zh., 2020 и др.] представлены дефиниции терминов *виртуальная активность, интернет-активность* и приведены их уровни. Как правило, градация по уровням происходит с учетом частоты использования каких-либо

виртуальных ресурсов, особенно социальных сетей. Однако деятельность современного пользователя не ограничивается лишь активностью в социальных сетях и частотой их использования. Решающее значение имеют техногенные навыки пользователя, его общая активность и компетентность в цифровой среде. Именно эти критерии могут влиять не только на протекание процесса виртуальной деятельности, но и на адаптацию личности в цифровой среде в целом. Если в существующих исследованиях основной акцент сделан на адаптации уже сформированной личности, то специфика развивающейся личности, в том числе, подростков и юношей, и ее адаптация в цифровой среде практически не изучены. Вместе с тем, изучение указанных факторов позволит предотвратить ряд девиаций, связанных с личностным, учебным и профессиональным развитием человека.

Попытки ученых конкретизировать понятие активности в цифровой среде чаще всего связаны с отождествлением этого термина с виртуальной активностью, что значительно сужает исследование и не дает возможности всесторонне рассмотреть личность в цифровой среде. Например, не изучены, но нуждаются в изучении границы активности пользователя и ее составляющие: если личность в цифровой среде взаимодействует с техногенным пространством и различными цифровыми ресурсами, то, соответственно, и активность в цифровой среде является более многогранной, чем виртуальная активность. В таком случае важным становится изучение взаимосвязи активности и поведения в цифровой среде, а также возможная трансформация этой активности, особенно среди наиболее уязвимых рискам респондентов – подростков и юношей. Вместе с тем, на данном этапе нет валидизированного исследовательского опросника для выявления уровней активности в цифровой среде, что определяет значимую эмпирическую задачу. Кроме того, в апробации нуждается и программа психологического сопровождения личности в цифровой среде.

Отдельной научно-методологической проблемой является изучение категории поведения личности в цифровой среде. На данном этапе развития науки

предприняты попытки исследования поведения в виртуальной среде [Вартанов С.А., Кульчицкая Д.Ю., 2019; Войскунский А.Е., 2016; Кондратенко К.С., Плетнев А.В., 2024; Погожина И.Н., Подольский А.И., 2020; Толоконникова А.В., 2015; Флеров О.В., Кутайцева О.Н., 2023; Dwyer R.J., Kushlev K., 2017; Garfinkel S., Cox D., 2010 и др.]. Однако выводов, полученных авторами, недостаточно для описания особенностей и поведения личности в цифровой среде. Стремление исследователей унифицировать поведение в виртуальной и цифровой среде не дает возможности привести научно обоснованные выводы, что продиктовано особенностями самой цифровой среды. Не учтено, но нуждается в анализе, предположение о том, что у пользователей с различными индивидуально-психологическими особенностями могут быть различия в специфике их поведения в цифровой среде, в том числе, в случае столкновения с рисками или затруднениями.

Необходимость изучения особенностей поведения личности в цифровой среде ставит еще одну научно-методологическую проблему – определение маркеров этого поведения. На данном этапе предпринята попытка анализа маркеров поведения в виртуальной среде [Жихарева Л.В., 2022; Жичкина А.Е., 2000; Корнилова О.А., 2022; Лучинкина А.И., 2019; Солдатова Г.У., 2017; More E., Romer D., 2011 и др.]. Однако этих исследований недостаточно для описания процессов, происходящих в цифровой среде. Кроме того, в рамках исследований указанных авторов частично рассмотрена проблематика личности подросткового и юношеского возраста, формирующейся в эпоху активной цифровизации, но это, как правило, касается отдельных свойств и характеристик. Не изучены, но нуждаются в изучении категории маркеров и особенности их сочетания для пользователей с различными индивидуально-психологическими особенностями. Определение маркеров поведения личности во многообразии цифровых ресурсов и техногенного пространства позволит разрешить ряд научных противоречий, в первую очередь сформулировать и эмпирически обосновать концептуальную модель поведения личности в цифровой среде.

Подобные исследования позволят представить портрет пользователя, а также разработать и апробировать систему психологического сопровождения личности в цифровой среде с учетом маркеров ее поведения. Кроме того, до сих пор неоднозначным вопросом остается специфика влияния цифровой среды на личность, особенно юношеского и подросткового возраста. Ряд ученых утверждает, что цифровая среда оказывает негативное влияние на коммуникацию и когнитивные функции личности, другие исследователи отмечают возникновение новых форм взаимодействия и обработки информации пользователями, что оказывает на них положительный эффект.

Теоретическая и практическая значимость поставленных проблем обусловила актуальность исследования личности в цифровой среде, в том числе, ее активность, поведение, возможные этапы вхождения, типологию пользователей и их стратегий. Необходимым является изучение деструктивных паттернов в структуре поведения личности в цифровой среде, что позволит своевременно оказать психологическую помощь и профилактику.

Степень разработанности проблемы исследования. Проведенный анализ теоретических и эмпирических научных трудов по проблематике исследования позволил определить несколько основных подходов к исследованию личности в цифровой среде. Во-первых, ряд научных работ относится к определению места виртуальной и цифровой среды в постмодернистских концепциях: теория медиасреды [Барт Р., 1994; Бодрийяр Ж., 1981; Делез Ж., 1983; Жижек С., 2002; Кастельс М., 2010; Маклюэн М., 2005; Петрунько О.В., 2008]; субстанциальные и реляционные теории в философии пространства и времени [Голубинцев В.О., 1980; Данцев А.А., 2003]; теория постмодернистского общества [Сметана В., 2025]. Эти исследования имеют, в основном, философский характер и не описывают процесс формирования личности в цифровой среде. Во-вторых, группой ученых исследованы постнеклассические представления о личности в виртуальной среде: представления о личности в постнеклассической парадигме [Ананьев Б.Г., 2005; Мамардашвили М.К., 1984; Степин В.С., 2006]; представления о

личности в виртуальной и интернет-среде [Акулич М.М., 2020; Внебрачных Р.А., 2012; Гордилов А.В., 2012; Емелин В.А., 2016; Зинченко Ю.П., 2020; Кутайцева О.Н., 2023; Орлов М.О., 2019; Регуш Л.А., 2019], теория виртуальной личности [Горный Е.А., 2004; Гуров О.Н., 2022; Жичкина А.Е., 2001]; теория идентичности пользователя [Сыманюк В.В., 2023; Чернавин Ю.А., 2022; Шнейдер Л.Б., 2017]; представления об особенностях личности в цифровую эпоху [Гороховатский Л.Ю., 2021; Попова Д.А., 2017]. Отметим, что несмотря на значимость этих исследований для развития психологической науки, их результаты относятся, в основном к виртуальной среде, созданной при помощи технических средств и не дают понимания о цифровой личности в целом. В-третьих, необходимо выделить ряд исследований, относящихся к изучению социализационных процессов в интернет-среде: теория виртуальной и интернет-социализации личности [Бондаренко С.В., 2004; Войскунский А.Е., 2022; Лучинкина А.И., 2019; Носов Н.А., 2000; Плешаков В.А., 2013], концепция цифровых мигрантов и аборигенов [Пренски М., 2010], представления о культуре личности в цифровую эпоху [Горлова И.И., 2020; Захаров М.Ю., 2021; Козлов О.А., 2021]; теория генетики поведения личности в современном мире [Денисова Е.Г., Ермаков П.Н., 2021]. Несмотря на несомненный интерес результатов исследований указанных авторов для работы, отметим, что цифровая среда в них также рассматривается в узком смысле слова как виртуальная среда Интернет, а развитие личности во взаимосвязи с другими техническими средствами не анализируется. В-четвертых, представляют значимость работы, связанные с определением собственной активности личности в цифровой среде: теории активности личности [Абульханова К.А., 1988; Егоров Е.Д., 2018; Шамионов Р.М., 2018]; представления о виртуальной активности [Прюс Х.Ф., Тишкова А.С., 2022; Шубин С.Б., 2020]. Следует отметить, что понятие цифровая активность сужается до виртуальной, интернет-активности или социальной активности личности в Интернете. В-пятых, большой блок научных исследований направлен на изучение когнитивной и смысловой сферы личности, в том числе, и в виртуальной среде: когнитивные

теории личности [Аллен Н., 1994; Величковский Б.М., 2006; Веракса А.Н., 2024; Карпов А.В., 2019; Найссер У., 1998; Саймон Г., 1993]; теория смысловой сферы личности [Абакумова И.В., 2003; Асмолов А.Г., 2015; Братусь Б.С., 2019; Гришина А.В., 2019; Леонтьев Д.А., 2019]. Эти теории и концепции объясняют отдельные личностные феномены в интернет-среде, но не затрагивают цифровую среду, в целом. В-шестых, интересной для исследования, но не распространяющейся на цифровую среду, стала теория новообразований в структуре психики пользователя виртуальной среды [Вандоулакис Ю.М., Стефанис П., 2012; Вортан Г., Смолл Г., 2011]. В-седьмых, рядом исследователей поднят вопрос об изменении возрастной периодизации в цифровую эпоху: представления о возрастной периодизации в эпоху цифровизации [Бокум Д., Крайг Г., 2023; Нечаев В.Д., Дурнева Е.Е., 2016; Реан А.А., 2003], что характеризует невозможность объяснения некоторых процессов формирования личности в цифровой среде при помощи устоявшихся психологических теорий.

Таким образом, определено, что цифровой среде присущи дифференцирующие от остальных сред особенности, в том числе, возможность существования вне взаимодействия с человеком, учет всего спектра технических вариаций и многопрофильности технических возможностей человека, охват всех видов деятельности человека в рамках виртуальной среды и ее производных, а также возможность влияния на личность в рамках ее жизненного пространства и вне этих рамок. Психологические особенности поведения личности в цифровой среде изучены недостаточно и нуждаются в углубленном анализе. В определении нуждаются такие термины, как *активность, поведение, этапы и стратегии в цифровой среде*. Необходимым становится определение и эмпирическое подтверждение возможности существования в цифровой среде цифровой личности, а также трансформации ее поведения.

Актуальность проблемы, ее недостаточная научная разработанность, а также необходимость анализа маркеров поведения личности в цифровой среде позволили определить тему диссертационного исследования, основная задача

которого состоит во всестороннем изучении личности пользователей цифровой среды, в том числе, этапов их цифрового вхождения. Кроме того, необходимо возможные стратегии и новообразования, что позволит определить типологию пользователей и цифровой личности. В свою очередь, выявленная типология может стать основой для создания программы психологического сопровождения с целью коррекции и профилактики возможных девиаций в структуре поведения пользователей цифровой среды.

Цель исследования – изучить психологию поведения личности в цифровой среде.

Объект исследования – личность пользователя цифровой среды подросткового и юношеского возраста.

Предметом исследования является поведение личности в цифровой среде.

Гипотезы исследования.

1. Поведение личности в цифровой среде может быть охарактеризовано средовыми, индивидуально-психологическими и психофизиологическими маркерами, которые могут изменяться в зависимости от ее цифрового опыта.

2. Можно предположить наличие нескольких этапов развертывания цифрового опыта личности. Переход с одного этапа на другой сопровождается изменениями маркеров поведения личности, а также трансформацией индивидуально-психологических особенностей и образа Я, что может обусловливать ряд новообразований пользователя цифровой среды.

3. Выраженность средовых, индивидуально-типологических, психофизиологических характеристик может являться основой для типологии цифровой личности. Поведение цифровой личности может опосредоваться когнитивными, мотивационными и смысловыми стратегиями.

4. В зависимости от этапа развертывания цифрового опыта личности могут быть присущи определенные цифровые риски. При этом может быть установлена взаимосвязь между цифровыми рисками пользователя и маркерами его поведения в цифровой среде.

5. Может быть разработана программа психологического сопровождения личности в цифровой среде, учитывающая взаимосвязь между особенностями поведения личности в цифровой среде и цифровыми рисками.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач:**

1. Определить теоретико-методологические подходы к анализу поведения личности в цифровой среде и разработать концептуальную модель поведения личности в цифровой среде.

2. Теоретически обосновать и эмпирически выявить когнитивные особенности поведения личности в цифровой среде, в том числе, когнитивные новообразования личности, сформированные с учетом цифрового опыта.

3. Теоретически обосновать и эмпирически изучить психофизиологические и средовые маркеры поведения личности в цифровой среде.

4. Теоретически обосновать и эмпирически изучить аффективные и мотивационные характеристики поведения личности в цифровой среде.

5. Теоретически обосновать и эмпирически выделить этапы развертывания цифрового опыта личности и определить его влияние на социальный опыт пользователя.

6. Эмпирически выделить типологию цифровой личности и стратегии поведения, характерные для выделенных типов.

7. Разработать и апробировать программу психологического сопровождения личности в цифровой среде с учетом особенностей ее поведения и цифровых рисков.

Методология и методы исследования. В ходе теоретического, эмпирического и экспериментального исследования использованы следующие методы: теоретические (изучение и сопоставление данных российских и иностранных

научных источников); организационно-методические (сравнительный, лонгитюдный и комплексный); эмпирические (фокус-группы, анкетирование, тестирование, лабораторный эксперимент, шкалирование, контент-анализ, фрейм-анализ, наблюдение, психофизиологическое исследование):

– блок изучения средовых маркеров поведения в цифровой среде: реализация фокус-групп и контент-анализ самоотчетов респондентов – для определения составляющих активности личности, опыта респондентов в использовании цифровой среды, барьеров и смыслов пользователей; ретроспективная анкета – для изучения выраженности установок пользователей в отношении цифровой среды; адаптированный вариант методики «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал, О.Ю. Михайлова) – для изучения стратегий преодоления затруднений; анкетирование с применением техники шкалирования – для исследования выраженности дереализации, неопределенности и обратимости времени в цифровой среде; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев) – для сопоставления реальных смыслов и смыслов личности в цифровой среде;

– блок изучения когнитивных маркеров поведения в цифровой среде: проба Г. Уиткина-К. Готтшальдта – для исследования когнитивного стиля *полезависимость/поленезависимость*; методика дискриминации свойств понятий (В.В. Плотников, Л.А. Северьянова, Д.В. Плотников) – для исследования когнитивного стиля *конкретность/абстрактность*; тест с домом (С. Сантостефано) – для изучения когнитивного стиля *сглаживание/заострение*; проба Дж. Струпа – для изучения когнитивного стиля *гибкость/ригидность*; проба Дж. Кагана – для исследования когнитивного стиля *импульсивность/рефлективность*; адаптированный вариант шкалы Р. Лихи – для анализа толерантности к неопределенности респондентов. Приведенные пробы и шкалы реализованы в оригинальном варианте, а также адаптированы для цифровой среды.

Кроме того, в рамках блока изучения когнитивных маркеров реализованы следующие эмпирические методы: реализация фокус-групп, контент-анализ самоотчетов респондентов и анкетирование – для определения особенностей речи,

ментальных репрезентаций, когнитивных фреймов и типов когнитивных взаимодействий пользователей; авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды» – для изучения мыслительных ошибок пользователей; адаптированный вариант опросника «Когнитивные карты» (Н.А. Тищенко) – для исследования когнитивных карт личности в цифровой среде; Мельбурнский опросник принятия решений (L. Mann, P. Burnett в адаптации Т.В. Корниловой) – для изучения типов принятия решений пользователями; кейс-задачи – для выявления способности решать логические задачи в условиях цифровой среды;

– блок изучения аффективных и мотивационных маркеров поведения в цифровой среде: методика самооценки психических состояний (Г. Айзенк) – для исследования эмоциональных особенностей пользователей; адаптированный вариант методики исследования фрустрационных реакций (С. Розенцвейг) – для изучения типа и выраженности реакции личности на фрустрирующую ситуацию; шкала эмоциональных схем (Р. Лихи) – для анализа метакогнитивных особенностей эмоциональной сферы пользователей; адаптированный вариант методики «Личность в виртуальном пространстве» (А.И. Лучинкина) – для выявления мотивации личности в цифровой среде, в том числе, творческой и потребительской;

– блок изучения психофизиологических маркеров поведения в цифровой среде: анализ самоотчетов респондентов – для изучения динамики самочувствия и сенсорной адаптации при переходе из реального пространства в цифровую среду; методика выявления нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин) – для изучения динамики телесного напряжения при переходе из реального пространства в цифровую среду; пробы с помощью тонометра, термометра, электрокардиограммы – для выявления психофизиологических показателей стресса; опросник «Шкала когнитивных нарушений» (McNair и Kahn) – для изучения общекогнитивного статуса респондентов; нейропсихологические пробы – для ис-

следования индивидуального профиля межполушарной асимметрии; лабораторное исследование – для определения специфики электрической активности головного мозга пользователей цифровой среды.

Кроме того, реализованы: методика определения объема внимания при восприятии простейших объектов (Е.А. Адронникова, Е.В. Заика) – для исследования объема внимания; корректурная проба Бурдона-Анфимова – для выявления уровня концентрации внимания; таблицы Шульте – для выявления особенностей переключаемости внимания; лобная батарея тестов – для изучения лобных функций респондентов. Методики и пробы проведены в оригинальной версии в рамках реального пространства и в адаптированной – в рамках цифровой среды.

Для определения уровня активности личности в цифровой среде разработан и стандартизирован авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение», в котором вопросы сгруппированы по следующим блокам: цифровая насыщенность, цифровая вовлеченность, эмоциональное состояние и физиологический статус. В эмпирическом исследовании с помощью анализа самоотчетов респондентов и методики «Четырехфакторный опросник Я» (Л.Я. Дорфман, А.Ю. Калугин) также выявлены особенности образа тела и образа Я респондентов в цифровой среде.

Для статистического исследования, подтверждения и выявления значимости полученных результатов эмпирического исследования использованы программа для обработки данных и следующие критерии: U-критерий Манна-Уитни, Н-критерий Краскела-Уоллиса, χ^2-критерий Пирсона, G-критерий знаков, r-критерий Пирсона, кластерный анализ, дисперсионный анализ, факторный анализ.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования устанавливаются четкостью методологических позиций в рамках исследуемой проблематики, а также использованием системы современных и надежных

теоретических, эмпирических, экспериментальных и статистических методов исследования, которые являются адекватными объекту, предмету, цели и задачам. Применение компьютерной программы «SPSS Statistics 28.0.0» позволило определить репрезентативность выборки и обеспечить детальный анализ изучаемых переменных и факторов для построения моделей поведения личности в цифровой среде.

Этапы исследования. Исследование проходило в четыре этапа.

Первый этап (2019-2020 гг.) – сбор данных об особенностях поведения личности в цифровой среде. На этом этапе определена проблематика исследования трансформаций личности в цифровой среде и особенностей ее поведения. Разработана концептуальная модель.

Второй этап (2020-2021 гг.) – разработка программы исследования личности в цифровой среде, в том числе, средовых, индивидуально-психологических и психофизиологических маркеров ее поведения, этапов цифрового погружения, типологии пользователей, цифровой личности и присущих им стратегий. Определена недостаточность существующих методов психодиагностического исследования, в связи с чем проведена процедура адаптации существующих исследовательских методов и процедура стандартизации авторских исследовательских методов. Разработана эмпирическая модель исследования.

Третий этап (2021-2024 гг.) – реализовано эмпирическое исследование, проведен качественный и количественный анализ полученных данных, осуществлена их интерпретация; всесторонне изучено поведение личности в цифровой среде, в том числе, возможность новообразований в структуре психики пользователя и существования цифровой личности и ее типов; сформулированы выводы.

Четвертый этап (2024-2025 гг.) – создана и апробирована программа психологического сопровождения пользователей различных этапов цифрового вхождения.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования.

Впервые определены и изучены с учетом особенностей цифровой среды понятия поведения в цифровой среде, цифровых стратегий, цифровых этапов поведения, цифровой личности; рассмотрена дифференциация цифровой среды и процессов, происходящих в ней, от других сред, в том числе, виртуальной.

Предложена концептуальная модель поведения личности в цифровой среде с точки зрения цифровых этапов.

Впервые показано наличие этапов вхождения личности в цифровую среду, в том числе, доцифрового этапа, этапа цифрового погружения, этапа цифровой архитектуры, этапа цифровой адаптации, гибридного цифрового этапа, этапа цифровой самореализации.

Рассмотрена специфика взаимодействия пользователей с цифровой средой с учетом их личностных особенностей и различными уровнями цифровой активности.

Детально проанализированы средовые, индивидуально-психологические (когнитивные, аффективные, мотивационные) и психофизиологические маркеры поведения личности с различным уровнем цифровой активности.

Раскрыта и доказана возможность возникновения новообразований в структуре психики цифрового под влиянием цифровой среды, в том числе, когнитивных, мотивационных и психофизиологических.

Эмпирически изучен и предложен новый когнитивный стиль, доступный только в рамках цифровой среды, – когнитивно-транзитивный стиль.

Доказана возможность появления смыслов и образа Я, доступных только для цифровой среды и опосредующих переход с одного цифрового этапа на другой.

Предложена и обоснована дифференцированная классификация цифровых пользователей с учетом их цифрового этапа и сочетания маркеров поведения в цифровой среде.

Предложена и обоснована дифференцированная классификация цифровой личности, в том числе, стабильной, нестабильной и резонансной.

Эмпирически выявлено существование цифровых стратегий и их наличие у пользователей различных цифровых этапов.

Проанализированы цифровые риски личности, в том числе, когнитивные, физиологические, коммуникативные, эмоциональные и поведенческие.

Впервые разработана и апробирована программа психологического сопровождения личности цифрового пользователя с целью коррекции и профилактики цифровых рисков, с учетом маркеров поведения личности в цифровой среде.

Такой комплексный подход позволил определить перспективы исследования поведения личности в цифровой среде и предоставить возможность исследований в области психологии личности, а также сформулировать теоретические и эмпирические задачи.

Практическая значимость работы заключается в возможности на основании полученных результатов создания и апробации психолого-педагогических систем и программ с целью воспитания и развития личности в системе среднего и высшего профессионального образования. Такие системы и программы могут включать данные об уровнях активности личности в цифровой среде и этапах ее цифрового вхождения, указывающие на различные психологические маркеры и основные цифровые затруднения пользователя. Их актуальность обусловлена наличием эмпирических данных, раскрывающих именно личность современного человека, который стремится оцифровывать свою жизнедеятельность. Кроме того, психологами и педагогами могут быть внедрены в психодиагностическое направление деятельности разработанные и стандартизированные исследовательские опросники и анкеты, позволяющие выявить ряд значимых показателей, в том числе, уровень активности, дереализацию, восприятие обратимости времени, смыслы цифровой среды, когнитивные искажения, особенности менталь-

ной репрезентации и когнитивных фреймов, другие. Данные, полученные по итогам реализации психодиагностики, раскроют личность современного подростка и юноши, что позволит создать точечный и актуальный инструментарий для психологической интервенции. Полученные данные также могут быть положены в основу программного обеспечения для классификации и диагностики респондентов, демонстрирующих высокие уровни неустойчивости к цифровым рискам. Разработанные модели исследования будут полезны специалистам в области тренинговой деятельности, консультирования и психокоррекции, а также практикам, оказывающим профессиональную помощь в стабилизации личностных девиаций и социально-психологическую помощь населению в целом. Сформулированные теоретические положения, результаты эмпирического исследования включены в программу (модуль) учебных курсов для студентов психологических специальностей по дисциплинам «Общая психология», «Психология личности», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Когнитивная психология», «Основы консультативной психологии», «Экспериментальная психология», «Основы ведения психологического тренинга», «Психология безопасности».

Положения, выносимые на защиту.

1. Поведение личности в цифровой среде характеризуется средовыми (дереализация, неопределенность, необратимость времени, смыслы цифровой среды, барьеры, стратегии преодоления, социальные установки), индивидуально-психологическими (когнитивные стили, искажения, репрезентации, фреймы, когнитивные взаимодействия, речь, эмоциональные схемы, эмоциональные состояния, мотивы использования цифровой среды) и психофизиологическими маркерами (нервно-психическое напряжение, психофизиологические показатели стресса, электрическая активность коры головного мозга).

2. Формирование цифрового опыта личности проходит по следующим этапам: доцифровой этап, этапы цифрового погружения, цифровой архитектуры, цифровой адаптации, самореализации, гибридный цифровой этап. Переход с од-

ного этапа на другой сопровождается изменениями маркеров поведения личности, а также трансформацией индивидуально-психологических особенностей и образа Я, что обусловливает ряд новообразований у пользователя цифровой среды.

3. Выраженность средовых, индивидуально-психологических и психофизиологических характеристик является основой типологии цифровой личности: стабильный, нестабильный и резонансный типы личности. Каждому типу цифровой личности, сформированной в цифровой среде, присущ ряд новообразований, в том числе, формирование когнитивно-транзитивного стиля и творческой мотивации и собственные стратегии поведения: когнитивные (когнитивная динамичная стратегия, когнитивная двойственная стратегия, когнитивная «защитная» стратегия, когнитивная некритичная стратегия), мотивационные (творческая мотивационная стратегия, творческая динамичная стратегия) и смысловые (смысловая стратегия креативности, смысловая стратегия жизненных ориентиров, коммуникативно-смысловая стратегия).

4. В зависимости от этапа развертывания цифрового опыта личности присущи определенные цифровые риски, в том числе, когнитивные, физиологические, коммуникативные, эмоциональные и поведенческие. Существует взаимосвязь между цифровыми рисками пользователя и маркерами его поведения в цифровой среде. Переход с одного этапа на другой сопровождается снижением выраженности рисков или изменением их содержания.

5. Программа психологического сопровождения личности в цифровой среде учитывает взаимосвязь между типом цифрового пользователя или цифровой личности и цифровыми рисками и направлена на снижение затруднений личности при взаимодействии с цифровой средой.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в рамках научно-практической деятельности. Основные положения диссертации, а также выводы докладывались, обсуждались и получали положительную обратную связь на международных, всероссийских, региональных, межвузовских

научных мероприятиях, среди которых: Международная научно-практическая конференция «Тенденции развития психолого-педагогического образования в условиях транзитивного общества» (ICTDPP-2019) (г. Ростов-на-Дону, 22-23 ноября 2019 г.); II Международная научно-практическая конференция «Тенденции развития психолого-педагогического образования в условиях транзитивного общества» (ICTDPP) (г. Ростов-на-Дону, 22 сентября 2020 г.); I Международная конференция для молодых исследователей в области образования (г. Казань, 25 мая 2021 г.); VII Международный форум по педагогическому образованию (IFTE) (г. Казань, 26-28 мая 2021 г.); Международная научно-практическая конференция «Информационные технологии в образовании: психология, педагогика, дефектология» (ITE-2021) (г. Ростов-на-Дону, 29-30 марта 2021 г.); I Международная конференция «Научные чтения памяти Февзи Якубова» (г. Симферополь, 8 ноября 2023 г.); Международный психологический форум «Ребенок в цифровом мире» (г. Москва, 1-2 июня 2024 г.); II Международная конференция «Научные чтения памяти Февзи Якубова» (г. Симферополь, 6-8 ноября 2024 г.); Всероссийская научно-практическая конференция «Психология социализации личности в современных условиях» (г. Симферополь, 12-13 декабря 2019 г.); Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Молодая наука» (г. Симферополь, 8 ноября 2023 г.); Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Молодая наука» (г. Симферополь, 8 ноября 2024 г.); Всероссийская конференция с международным участием «Социопсихологические закономерности развития личности в условиях современного цифрового общества» (г. Симферополь, 21 ноября 2024 г.); IV Всероссийский форум по вопросам развития педагогического образования (г. Москва, 13-14 марта 2025 г.); Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психолого-педагогические основы формирования готовности молодежи к выбору педагогической профессии»

(г. Симферополь, 25 марта 2025 г.); II Всероссийский форум «Практики наставничества: от науки к прикладным технологиям» (г. Новосибирск, 24 апреля 2025 г.).

Результаты исследования обсуждались на заседаниях Регионального научного центра Российской академии образования (г. Ростов-на-Дону, 2022-2025 гг.); кафедры психофизиологии и клинической психологии Южного федерального университета (г. Ростов-на-Дону, 2019-2025 гг.); кафедры «Общая и консультативная психология» факультета «Психология, педагогика и дефектология» Донского государственного технического университета (г. Ростов-на-Дону, 2022-2025 гг.); кафедры психологии Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь, 2022-2025 гг.); кафедры психологии здоровья и нейропсихологии Курского государственного медицинского университета. Материалы исследования и основные результаты проведенной работы нашли реализацию в программе учебных курсов для студентов психологических специальностей Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (г. Симферополь), Южного федерального университета (г. Ростов-на-Дону), Курского государственного медицинского университета (г. Курск).

Публикации. По теме диссертационного исследования опубликовано 29 работ общим авторским объемом 20,68 п.л., в том числе: 2 работы – в издании, входящем в базу данных международных индексов научного цитирования Scopus; 21 работа – в журналах, входящих в Перечень рецензируемых научных изданий; 3 монографии.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения; четырех глав; заключения; списка литературы, включающего 383 источника, в том числе: 98 – на иностранных языках; 25 приложений. Основной текст диссертации изложен на 472 страницах. Работа содержит 16 рисунков и 114 таблиц.

ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

1.1. Проблемы определения понятий, описывающих поведение личности в цифровой среде

Анализ содержания понятий, описывающих поведение личности в цифровой среде необходимо начать с дефиниции терминов – виртуальная и цифровая среда. В психологических исследованиях эти термины нередко представлены как взаимозаменяемые, что вызывает ряд эмпирических и методологических затруднений и не дает возможности всецело проанализировать специфику каждой из сред.

Отметим, что виртуальная среда представляет собой смоделированную компьютером среду, в которой личность может взаимодействовать с оцифрованными виртуальными пользователями. Дж. Бласкович в научном анализе социальной жизни аваторов в виртуальной среде отмечает, что эта среда базируются на сетевом приложении, позволяющем взаимодействовать с вычислительной средой и человеческим фактором одновременно [337]. Ряд авторов предполагает, что виртуальная среда в структуре поведения личности имеет динамичный характер [14, 73, 74, 111, 121].

С одной стороны, виртуальная среда может быть представлена как общее рабочее пространство, где с помощью социальных сетей, электронной почты, чатов и приложений для транслирования информации пользователи обмениваются тематическими ресурсами. С другой стороны, как только пользователь начинает воспринимать себя частью виртуальной среды и испытывает в связи с этим определённые психологические и психические состояния, в некоторой степени, механистическая и объективная виртуальная среда трансформируется в иммерсивную виртуальную среду (IVEs), где возможна динамика поведения личности и формирования его новых форм [Рисунок 1; Рисунок 2].

Рисунок 1. Объективная виртуальная среда

Таким образом, согласно исследователям, цифровая среда может иметь несколько подвидов – объективная виртуальная среда, которая способна оказывать воздействие на личность и иммерсивная виртуальная среда, которая способна не только влиять на пользователя, но и адаптироваться и видоизменяться с учетом особенностей самой личности.

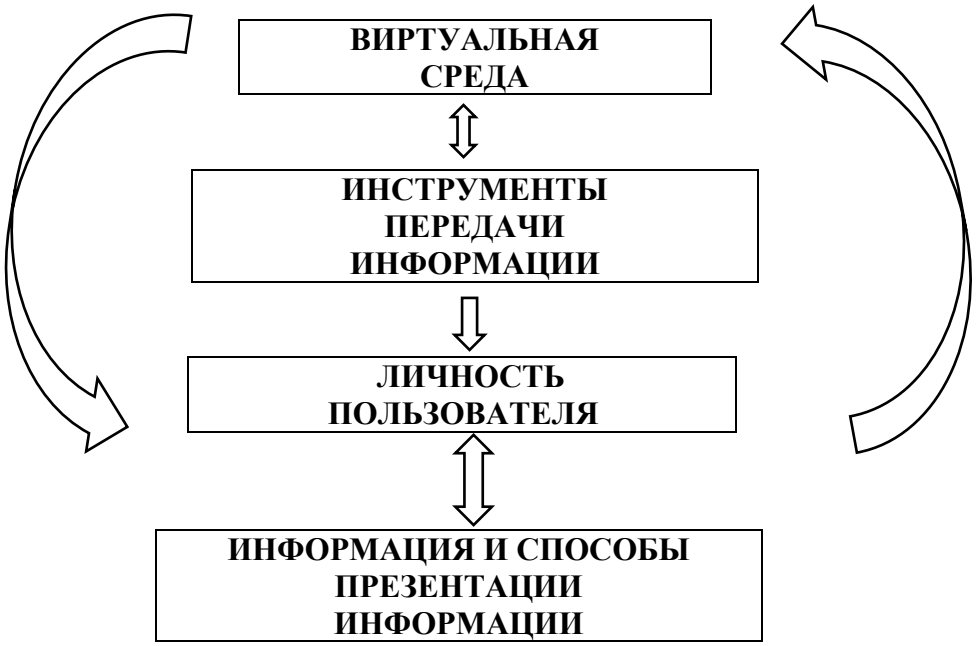


Рисунок 2. Иммерсивная виртуальная среда

Необходимо уточнить, что ряд авторов разделяет типологию иммерсивной виртуальной среды и исследует взаимовлияние этих типов и личности пользователя. М.В. Клементьева отмечает, что к типам иммерсивной виртуальной среды можно отнести дополненную, виртуальную и смешанную реальность [110]. Некоторые из указанных типов являются асинхронными и призваны для обмена данных и информаций, самопрезентации себя через аватары и перенос реальных видов деятельности на виртуальную среду. Особенности остальных типов виртуальной среды заключаются в возможности взаимодействия ее пользователей в режиме реального времени.

Рядом исследователей (Y. Weiß, D. Hepperle, A. Siess, M. Wölfel и др.) отмечено, что виртуальная реальность как подвид виртуальной среды представляет собой мир, который создан с помощью технических средств [120, 295, 300, 317, 331, 332]. Этот технически созданный мир передает информацию пользователю через его ощущения – зрительные, осязательные, слуховые, зачастую и тактильные. Особенностью виртуальной реальности является ее способность имитировать воздействие и реакции на воздействия.

Интересно отметить исследования экспертов в области поведения человека в виртуальной реальности (P. Monteiro, G. Gonçalves, H. Coelho, M. Melo), которые уточняют ряд нюансов: во-первых, виртуальная реальность оказывает большее влияние на личность, чем личность на виртуальную реальность. Согласно исследованиям ученых, это влияние выражается в формировании новых форм поведения и расширении поведенческого репертуара человека [293, 308, 312, 330]. В этом случае виртуальная реальность, в большей степени, играет терапевтическую роль и в некотором роде стимулирует поведенческие навыки пользователей.

Стоит отметить, что эти поведенческие навыки не являются новообразованием и влекут за собой уже известные в реальной и виртуальной средах формы поведения. Такой принцип научения с помощью виртуальной среды и соответ-

ствующих цифровых платформ нашел свое отражение в медицине, коррекционной психологии и, в больше степени, в образовательной среде. Как результат, наблюдается динамика пользовательских умений и навыков, что демонстрирует эффективность виртуального обучения.

Интересны исследования родоначальника виртуальной психологии, основателя российской школы виртуалистики Н.А. Носова [3, 86, 172, 173]. Н.А. Носов отмечает, что виртуальная реальность обладает рядом свойств, среди которых можно выделить и описать следующие:

1. Порожденность. Это свойство указывает на родство объективной и виртуальной реальности – без объективной реальности невозможна виртуальная реальность; любые модели виртуальной реальности базируются на особенностях объективной реальности.

2. Актуальность. Н.А. Носов отмечает, что виртуальная реальность существует здесь и сейчас, в моменте наблюдения. Соответственно, при прекращении взаимодействия личности с формами виртуальной реальности деятельность последней прекращается или приостанавливается. Интересно отметить, что именно это свойство виртуальной реальности как подтипа виртуальной среды указывает на виртуальную деятельность личности ex vivo, в то время как цифровая деятельность человека предполагает цифровой след, а также возможность стазиса и динамики цифрового образа без активного вовлечения личности (N.B. Ellison, T. Wilson, J. Kim и др.) [318, 339, 341, 344, 367, 376, 381].

3. Автономность. Согласно исследованиям ученого, виртуальная реальность имеет свои законы существования, времени и пространства. В первую очередь, она подчиняется техническим возможностям и существует, исходя из технического обеспечения и доступа. Во-вторых, являясь автономной во времени и пространстве – виртуальная реальность существует, когда существует в ней процесс деятельности личностью. Таким образом, виртуальная реальность «рождается» вместе с потребностями пользователя и «умирает», когда эти потребности удовлетворены.

Примером может служить процесс виртуальной коммуникации личности, где несколько или большее количество человек взаимодействуют в режиме реального времени и получают в результате действий друг друга обратную связь. Согласно ученым в области виртуальной реальности (Е.Е. Таратута, W. Krueger Myron и др.), эта реальность будет существовать, пока участники коммуникации не восполнят коммуникативные потребности [238, 343]. И тут интересно провести параллель – в цифровой среде, согласно данным экспертов, коммуникация может продолжаться после прекращения непосредственного взаимодействия коммуникантов (Э. Тоффлер и др.) [241]. Эта коммуникация может выражаться во взаимодействии с цифровым образом и в реакции на его изменения.

4. Интерактивность. Это свойство, согласно Н.А. Носову, указывает одновременно на независимость виртуальной реальности от других реальностей и возможность с ними взаимодействовать [172, 173]. Примером может служить смешанная или гибридная реальность, которая образуется на основе виртуальной и дополненной реальности (A. de Souza e Silva и др.) [301, 310]. Стоит отметить, что гибридная реальность представляет собой симбиоз реального и виртуального мира с целью формирования новых пространств и визуализации деятельности в них [301, 310].

В этой реальности физические и оцифрованные объекты существуют в реальном и виртуальном виде одновременно (особенности реальной личности, которые были оцифрованы для виртуальной среды), но взаимодействуют друг с другом в виртуальном виде и с помощью средств дополненной реальности. Здесь уместно перейти в плоскость физических исследований – J. van Kokswijk описывает физический термин «система межреальности» в контексте исследований виртуальной среды и гибридной виртуальности, в частности.

В свою очередь, V. Gintautas отмечает, что система межреальности включает в себя реальный и объективно существующий физический маятник, который совмещен с маятником, находящимся только в виртуальной реальности [325]. Стоит отметить, что такая система включает в себя несколько состояний –

состояние двойной реальности и состояние смешанной реальности. Двойная реальность рассмотрена в контексте физических исследований и представляет собой невзаимосвязанные движения маятников.

Соответственно, согласно таким представлениям, особенности реальной личности не будут коррелировать с оцифровкой этих особенностей в виртуальном пространстве. Такой тезис противоречит представлениям о виртуальной среде в целом, однако находит себя в представлениях о цифровой среде. Опираясь на данные, раскрывающие суть цифровой среды, можно говорить о возможном расхождении реального и цифрового образа личности, который является константным или относительно константным и доступным исследованию благодаря существованию цифрового следа (Дж. Пэлфри и др.) [203].

Смешанная реальность, как физический термин, описывает фазовую деятельность реального и виртуального маятников. Такое утверждение может быть связано с виртуальной и гибридной реальностью, что выражается в изменении личности под воздействием виртуальных сред и последующим изменением виртуальных сред под воздействием личности. В таком случае можно говорить об оперативности виртуальной среды. Однако здесь необходимо отметить, что, чаще всего, изменения происходят в меньшей степени на личностном уровне и в большей степени на инструментальном уровне возможностей самой цифровой среды.

Таким образом, анализ специфики виртуальной среды и ее подвидов позволил сделать расширенный вывод. Виртуальная среда представляет собой смоделированный компьютерной техникой мир, где личность взаимодействует с оцифрованными данными. Динамика этого взаимодействия заключается в расширении поведенческого репертуара личности и переносе реальных видов деятельности в виртуальную среду. Это взаимодействие является интерактивным, автономным, актуальным здесь и сейчас, а также связанным с реальными особенностями личности и реальными жизненными ситуациями. Отличительной спецификой виртуальной среды является существование виртуальной реальности в ситуациях, когда пользователь к ней обращается.

Существование виртуальной реальности прекращается, когда пользователь прекращает свое взаимодействие с виртуальной средой. Из этого исходит тезис о том, что виртуальные среды вне обращения к ним могут существовать как техническая оболочка, но их функционал и представления их как коммуникативного поля пользователей будет недоступным. Такой тезис подтверждает ряд исследователей, которые определяют виртуальную среду как жизненное пространство современного человека (J. Blascovich, J. Loomis, A.C. Beall, C.L. Hoyt, J.N. Bailenson, Р.М. Айсина, А.А. Нестерова, М.В. Клементьева и др.) [9, 12, 109, 110, 337].

Жизненное пространство современного человека, согласно теории поля К. Левина, предполагает специфику взаимодействия личности и окружающей ее действительности, что выражается в формуле В (поведение) = f (p, e) (функции поведения и специфики культурной среды человека) [133]. Предполагаем, что подобная формула может быть применена и в рамках объяснения поведения личности в виртуальной среде.

Следуя этой концепции, современная личность развивается в психологическом поле, где каждый окружающий объект имеет свою валентность. Стоит учитывать, что валентность в отношении окружающих объектов может быть индивидуально выражена у каждого человека и опосредоваться индивидуально-типологическими и индивидуально-психологическими факторами. Окружающие объекты, исходя из своей валентности, воздействуют на личность и побуждают ее к разрядке полученного напряжения (удовлетворения потребности). В результате мотивации и устремлений человека разрядка выражается в поведении в рамках поля.

Можно предположить, что виртуальная среда является аналогом или формой такого поля. Как было указано ранее, личность способна удовлетворять свои потребности, взаимодействия с оцифрованными данными. Здесь необходимо уточнить, что в рамках объективной виртуальной среды эти потребности заключаются в передаче информации, чаще всего профессионального толка. В рамках

иммерсивной виртуальной среды количество потребностей расширяются и охватывают коммуникацию, самопрезентацию, групповые взаимодействия и другие. Основная особенность реализации потребностей в иммерсивной виртуальной среде заключается в их удовлетворении здесь и сейчас.

Таким образом, особенности виртуальности и связанные с ней факторы становления поведения личности в виртуальной среде, становятся неотъемлемой частью жизни современного мира, а именно: жизненным пространством человека, в котором он может коммуницировать, исходя из установленных правил или нарушая их; самоопределяться и самоидентифицироваться в различных социальных группах; совершать выбор и принимать новые решения, расширяя свой поведенческий репертуар; обмениваться информацией и получать ее; искать пути преодоления трудностей и вызовов, а также достижения целей. Указанные особенности свидетельствуют о расширениях знаний, умений и навыков реальной личности при нахождении в виртуальном поле.

Ранее отмечено, что иммерсивная виртуальная среда оказывает влияние на личность и, наоборот, личность способна влиять на изменения этой среды. Такие изменения охватывают расширения поведенческого репертуара человека и инструментальных возможностей самой виртуальной среды. Однако в связи с распространением виртуальной среды в XX-XXI вв., а также глобальным переносом человеческого труда на виртуальные платформы, изменения потерпели не только коммуникативные и поведенческие особенности личности, но и сама личность (Г.В. Можаева, А.И. Лучинкина, М.М. Акулич, А.Е. Войскунский, А.В. Гордилов и др.) [10, 15, 33, 51, 52, 53, 54, 65, 66, 150, 151, 164]. И, если в рамках иммерсивной виртуальной среды мы говорим о динамике и расширении поведенческого репертуара, то в современном мире ученые заявляют о трансформации и изменении личностных особенностей (А.И. Лучинкина) [143, 144, 145].

Исходя из сказанного, можем предположить о переходной форме виртуальной среды от иммерсивной до более социальной. Такими средами могут выступать интернет-среда, киберсреда и медиасреда. Их отличительной особенностью от виртуальной среды являются следующее: в первую очередь, эти среды учитывают возможность взаимовлияния в форме «среда-человек», которое может выражаться не только в изменение поведения личности, но и в образовании новых, недоступных форм для объективной реальности форм деятельности; во-вторых, учитывая глобальную оцифровку жизнедеятельности современной личности, в подобных средах возникают повторяющиеся и длительные действия, результат которых может существовать без контроля человека; в-третьих, исследователями указанных сред выявлены не только новые формы деятельности и поведения, но и приведены новообразования мотивов и форм коммуникативного поведения человека, недоступные для объективной реальности.

Интернет-среда, согласно определению Д.А. Иванченко, представляет собой некое целостное образование, не имеющее физических границ и формируемое взаимодействующими интернет-коммуникантами, социальными группами и объединениями [95, 96]. Это целостное образование является опосредованным социальными связями с учетом технических средств (компьютерных технологий). Как правило, пользователи интернет-среды объединены интернет-сленгом, определенной мотивацией деятельности и создают в интернет-среде виртуальные группы, способные удовлетворить потребность личности в аффилиации и саморазвитии. Е.А. Зудина пишет, что интернет-среда – это совокупность социальных сетей и процессов, которые в них происходят [94].

Согласно исследованиям автора, развитие интернет-среды способствовало введению новых терминов – интерактивность, мультимедийность, гипертекст и другие. Гипертекст, в свою очередь, представляет собой оцифрованный реальный материал, который в итоге существует только в электронной форме (Э. Шмидт, О.В. Дедова и др.) [78, 271]. Стоит отметить, что в рамках изучения цифровой среды гипертекст приобретает несколько иное значение (И.В. Шулер,

О.А. Бурукина и др.) [41, 275]. В этом случае гипертекст – это текст, сформированный и понятный только в рамках цифровой среды и цифровой деятельности. Речь идет о специализированных терминах, технических значениях, культурно обусловленных мемах и знаковом выражении эмоций.

Наиболее подробно процессы, происходящие в интернет-среде, описывает А.И. Лучинкина, автор концепции вхождения личности в интернет-среду [146, 147, 149, 150]. В своих исследованиях ученый приводит критерии дифференциации реальной и виртуальной адаптации личности. Одним из важных критериев становится активность личности как субъективный фактор её адаптации и развития. Пользователь в интернет-среде способен проявлять активность по отношению к действию с учётом механизма самовыражения. Стоит отметить, что механизм самовыражения доступен и для объективной реальности, однако в интернет-среде он становится более актуальным и ведущим. Его актуальность объясняется инструментальными возможностями интернет-среды, которые активно способствуют самовыражению и самопрезентации личности.

Кроме того, механизм самовыражения лежит в основе самоконструирования личности своего виртуального образа и пространства её окружающего. Виртуальный образ личности, согласно мнению автора, связан с составляющими вхождения личности в интернет-среду. В своих исследованиях А.И. Лучинкина к таким составляющим относит мотивационную, мифологическую и инструментальную [148, 151]. Стоит отметить, что инструментальная составляющая является указателем на уровень инструментальной компетентности личности – уровень владения техническими агентами интернет-среды, возможность использования многообразия форумов и социальных сетей, а также возможности поисковой активности. Повышение инструментальных навыков личности происходит одновременно с изменением мифологической и мотивационной составляющих.

Здесь уместно отметить параллель между инструментальной грамотностью в интернет-среде и цифровой среде. Если в интернет-среде инструментальная грамотность связана с уровнем владения техническими агентами интернет-

среды, то в цифровой среде техническая грамотность определяется общей способностью оперировать техническими средствами и переносить полученные навыки использования с одного вида техники на другой (D. Tapscott, И.Н. Погожина, А.И. Подольский О.А. Идобаева, Т.А. Подольская и др.) [188, 189, 190, 191, 371]. В таком случае важным становится вопрос о когнитивных и мотивационных факторах овладения техногенным пространством и возможности их транзитивности.

В свою очередь, мотивационная составляющая вхождения личности в интернет-среду объединяет в себя группы мотивов (творческие и потребительские), которые недоступны для реального пространства. Такие выводы позволяют говорить о новообразованиях в структуре мотивации личности и указывать на динамичность личностных показателей. В свою очередь, отметим, что автором определены мотивы нахождения и деятельности личности в социальных сетях интернет-среды, но не изучена специфика мотивации к деятельности в техногенном пространстве и его ресурсах в целом. Подобные исследования могут позволить детальнее рассмотреть специфику когнитивных процессов интернет-пользователей.

Наконец, мифологическая составляющая включает в себя представление интернет-пользователя о роли интернета его жизни и формирование мифов, основанных на этих представлениях. В свою очередь, мифы об интернет-среде позволяют оценить в ретроспективе социальные установки личности, сформировавшие ее отношение. Однако мы предполагаем, что установки по отношению к интернет-среде являются производной отношения к цифровой среде в целом.

Это объясняется доступностью гаджетов, моделированием будущего с учетом технического оснащения жизни, связи жизненного успеха и поведения личности в цифровой среде и других социальных установок в структуре представлений личности (G. Small, G. Vorgan, A. Stornaiuolo) [221, 333, 353, 364, 370]. Именно эти установки влекут за собой специфику интернет-активности и степень необходимости в использовании интернет-среды.

Отметим, что понятие киберсреды и вхождения в нее наиболее детально описал в социологических исследованиях ученого С.В. Бондаренко [37]. В первую очередь, автором отмечено, что вхождение в киберсреду подразумевает освоение личностью технологии межличностной коммуникации в социальных сетях, чатах, блогах, а также усвоение навыков социальной навигации, норм и правил поведения в виртуальных сообществах.

Такой подход позволяет детально рассмотреть коммуникативные виртуальные процессы, но значительно ограничивает представления о личности в интернет-среде и цифровой среде в целом. Не включены в исследования ученого, но нуждаются в детальном изучении когнитивные особенности и технические навыки непосредственно самих пользователей, что позволит сформировать более детальную картину личности в пространстве двоичного кода.

В свою очередь, С.В. Бондаренко отмечает, что процесс вхождения в киберсреду начинается с момента получения личности информации о существовании этой среды [37]. Процессы вхождения в киберсреду можно объединить в два этапа – архетипический и инструментально-когнитивный. На архетипическом этапе, как правило, представление о киберпространстве пользователя формируется с учётом культурных артефактов. К таким артефактам исследователь относит: знакомство с контентом социальных сетей и виртуальных площадок; виртуальные книги и игры; рассказы и комментарии других пользователей.

Происходящие процессы на этом этапе возможность сравнить с интернализацией, которая происходит на основании исследования личностью пользователя социальных мифов. Эти мифы связаны с функционированием киберсреды, а в качестве агентов «вхождения» на этом этапе выступают значимые окружающие люди. Известно, что такие мифы позволяют компенсировать пользователю нехватку знаний о киберсреде и влияют на дальнейшее повышение мотивации к нахождению в киберсреде [37].

С.В. Бондаренко отмечает, что после завершения архетипического этапа вхождения в киберсреду следует инструментально-когнитивный [37]. Инструментальный компонент этого этапа связан с технической грамотностью личности, а также навыками социальной навигации в киберсреде и умением взаимодействовать в ней с учётом норм и правил. В свою очередь, когнитивная часть исследуемого этапа заключается в возможности переноса нетипичных моделей поведения для личности, отраженных в киберсреде, на обыденное поведение пользователя. В таком случае происходит расширение его социального опыта. В рамках этого переноса происходит когнитивное переосмысление, адаптация и применение полученных в киберсреде знаний. Кроме того, автор отмечает важность влияния предшествующего реального коммуникативного опыта пользователя на протекание его нахождения в киберсреде.

Концепция С.В. Бондаренко является значимой в изучении поведения личности в цифровой среде, расширяя представления о коммуникативных процессах в киберсреде, однако ставит перед исследователями ряд экспериментально-методологических проблем: в первую очередь, неисследованными остаются установки личности по отношению к цифровой среде в целом и влияние этих установок на дальнейшее использование киберсреды; во-вторых, не изучены личностные смыслы пользователя в киберсреде, которые могут определять поведение личности в киберсреде; в-третьих, не изучена возможная трансформация индивидуально-психологических процессов в киберсреде, что значительно сужает представления об оцифрованной личности. Предполагаем, что изучение личностных новообразований и трансформация индивидуально-психологических процессов позволит создать картину современного пользователя цифровой среды, спрогнозировать возможные риски и разработать систему психологического сопровождения для их предотвращения.

Следующей образовавшейся в современном мире средой является медиасреда. В рамках изучения медиасреды известны такие исследователи как

Р. Арнхейм, Р. Барт, Ж. Бодрийяр, М. Маклюэн, С. Жижек, М. Кастельс, К. Силверман и другие [18, 21, 25, 35, 106, 107, 154, 182, 184, 220].

Учеными исследованы особенности медиа, заключающиеся в анализе коммуникативной составляющей культуры медиа, личности в информационном пространстве, реорганизации жизнедеятельности человека с учетом развития медиа.

Интересно отметить, что в работах М. Маклюэна впервые встречается слово «медиа» и словосочетание «средства коммуникации», благодаря которым медиа существует [21, 154]. Средства коммуникации, в свою очередь, оказывают влияние на личность и являются, по мнению автора, ее внешними расширителями. Внешние расширители в некотором роде похожи на техническое продолжение тела личности, её органов чувств и способностей. Таким образом, медиа является продолжением личности и пространством для трансформации социальных проблем и установок. М. Маклюэн отмечает, что указанные внешние расширения в конечном итоге могут отделиться от самого человека и обрести над ним власть (речь идет о взаимовлиянии личности и медиасреды) [21, 154].

Таким образом, многообразие информации в медиа и связанные с этим социальные проблемы и установки формируют пространство медиакультуры. В свою очередь, медиакультура представлена системой культурно-информационных взаимоотношений; трансляцией образов, созданных на основе социальных проблем и установок; взаимообменом информации и коммуникативного акта адресата и адресанта; интенсивностью и движением информационного потока. Совокупность медиакультур образует медиасреду.

Стоит уточнить, что А. Тарабанов характеризует медиасреду как систему функционирующих медиа, многообразие и полифункциональность информационных каналов, наличие и формы неформальной коммуникации, инсайдерские мысли и идеи, которые представлены в пространстве СМИ [237]. Кроме того, медиасреда включает в себя конкурирующую и противоречивую информацию. Такое определение медиасреды раскрывает ее особенности, но не дает возмож-

ность изучить возможное влияние на личность. Кроме того, исследования А. Тарабанова относятся ко всем формам СМИ, в том числе, и в реальном пространстве, что затрудняет процесс исследования влияние виртуальных СМИ на личность современного человека [237].

Н.Н. Князева отмечает, что медиасреда может рассматриваться, как и интернет-среда, без временных и пространственных границ и включать в себя процент главной и второстепенной информации, которую современный человек не всегда способен переработать [112]. Такое исследование подтверждает тезис о клиповости мышления в современном мире, но исключает возможность появления новообразований в структуре личности при взаимодействии с медиасредой. Такие новообразования предположены рядом исследователей (S. Livingstone, G. Mascheroni, M. Stoilova и др.) [30, 69, 80, 231, 290, 306, 345, 349, 346].

Кроме того, согласно Н.Н. Князевой, медиасреда репрезентируется в структуре психика человека в связи с его деятельностью [112]. Таким образом, восприятие медиа проходит сквозь призму привычной для деятельности личности системы представлений и установок. Признавая значимость указанных исследований, отметим недостаточность эмпирического подтверждения указанных фактов. Более того, предположим о возможности взаимосвязи когнитивных установок и стилей с возможностью переработки разноплановой информации. В таком случае восприятие информации может быть связано с деятельностью личности, но не опосредоваться ей.

Исследователем О.В. Петрунько в рамках изучения медиасреды отмечено ее негативное влияние на личность [186]. Согласно исследованиям автора, чем больше дети взаимодействуют с медиасредой и потребляют медиаконтента, тем больше их онтогенез искажается и разворачивается с дисфункциональным сценарием. При активном взаимодействии с медиасредой личность стремится к унификации дозволенного и запрещённого; реального и виртуального, а также реальной культуры и культурных норм, и норм, разрешенных в пространстве медиа.

Приведенные исследования медиасреды значительно расширяют представления о воздействии СМИ на личность их читателя, однако нуждаются в эмпирическом уточнении и исследовании влияния информационной среды на личность современного пользователя. Предполагаем, что современная личность может выступать не только как пассивный потребитель медиа, но и как активный творец контента. В связи с этим важным становится вопрос о валентности влияния медиа на психику человека и о возможных новообразованиях, возникающих в ходе взаимодействия с медиасредой.

Следующим важным исследуемым параметром являются особенности цифровой среды. В первую очередь, для объективного анализа необходимо начать с дефиниции терминов цифровая среда и техногенное пространство. В физике пространство – это трехмерное пространство, в котором определено или определяется положение физических объектов, происходит механическое движение и геометрическое перемещение этих объектов (М.Д. Ахундов, В.К. Потемкин, Ч. Мизнер, К. Торн и др.) [22, 199, 351].

Интересно отметить, что в большинстве разделов физики свойства пространства не зависят от присутствия в нем физических объектов. Тогда можно говорить о представлении пространства как о субстанции, в которую можно поместить что-либо. Здесь уместно уточнить, что пространство представляет собой форму сосуществования физических объектов и объективную реальность. Если говорить другим словами, то пространство существует само по себе, не меняется из-за взаимодействия объектов в нем, но при этом не актуализируется и не поддается наблюдению без этих объектов. Соответственно, существование пространства абсолютно, однако его знание и понимание развивается при взаимодействии объектов внутри него.

Такие выводы частично подтверждают субстанциальные и реляционные теории в философии пространства и времени (В.О. Голубинцев, А.А. Данцев, В.С. Любченко и др.) [62, 88, 159, 208, 209, 309, 348]. Субстанциональная теория указывает на то, что пространство существует априори, что подтверждает тезис

о его абсолютизме (Эпикур, И. Ньютон) [137, 207, 255]. Реляционная теория объясняет пространство как взаимодействие в нем материальных объектов, которое вне этого взаимодействия не существует (В. Лейбниц) [48]. Можем предположить, в первом случае речь идет о саморазвивающейся структуре, что тесно переплетается с постнеклассическими взглядами, второй случай описан в рамках классического научного детерминизма.

Подводя итоги, отметим, что техногенное пространство в некотором роде представляет собой техническую субстанцию, созданную или сформировавшеюся для последующего взаимодействия в ней объектов. Предположим, что это пространство в рамках реляционной теории не может существовать без взаимодействия объектов внутри него. Соответственно, согласно этой теории, есть ряд ограничителей для определения сущности техногенного пространства.

В первую очередь, за пределы теории выходят доцифровые возможности организации пространства – электромагнитные волны, электричество, магнетизм, магнитное поле и другие. Указанные компоненты являются основой для техногенного пространства, однако не предполагают постоянную вовлеченность личности в их стимуляцию. Кроме того, за пределами взглядов реляционизма остается необязательность участия человека в деятельности техногенного пространства. Предположим, что человеческий фактор является катализатором этого пространства, однако последнее может функционировать без интервенции. Таким образом, постнеклассическая субстанциальная теория в большей степени описывает специфику техногенного пространства и принимается нами как ведущая методологическая основа.

Помимо специфики пространства, необходимо проанализировать специфику понимания среды в науке. Если в физике понятие пространства является предметом множества дискуссий, то в рамках исследуемого компонента нередко применяется фраза «среда, пространство заполняющая». Итак, среда или континуум представляет собой способность заполнить объем (пространство), не оставляя при этом пустот (Л.И. Седов, В.С. Гмурман, В.Ф. Ноздрев, А.А. Сенкевич и

др.) [60, 170, 215]. В среде, как известно, происходят различные физические процессы и находятся физические объекты.

Исходя из сказанного, можем предположить, что цифровая среда, наполняя техногенное пространство, может включать в себя как взаимодействие цифровых технических объектов, так и взаимодействие пользователей. Уточним, что в отличие от виртуальной среды, такие взаимодействия будут происходить вне формата здесь и сейчас и предполагать продолжение цифровой коммуникации даже без активного взаимодействия коммуникантов. Кроме того, специфика происходящих процессов в цифровой среде вне формата здесь и сейчас позволяет оставить и отследить цифровой след.

М.О. Орлов, доктор философских наук, отмечает, что цифровая среда – среда, сформированная благодаря техническим достижениям науки и коммуникативным процессам личности [176]. Важно отметить, что учёный подчеркивает первичность антропологического и социального опыта потока в рамках изучения цифровизации и акцентирует внимание на гибридизации IT-технологий и гуманитарного знания. М.О. Орлов отмечает, что предметом изучения цифровой среды, в первую очередь, является онлайн-коммуникация [176]. Именно онлайн-коммуникация, по мнению ученого, выступает связующим звеном цифрового общества. В свою очередь, подобные выводы подтверждает в своих исследованиях И.А. Стернин [234].

И.А. Стернин отмечает, что любое общество связывает коммуникация и ее направленность [234]. Направленность коммуникации создает специфику общества и формирует вокруг него социокультурную оболочку. Мы согласны с таким взглядом на роль коммуникации в формировании социокультурной оболочки и отмечаем, что цифровая среда опосредована социальными и культурными процессами, происходящими в ней. Эти процессы дают представить цифровую среду неким эфиром, где формируется своя культура, свои правила межличностного взаимоотношения и стимулируется развитие личностных особенностей.

Продолжая анализ философских концепций цифровой среды, отметим сформировавшееся направление исследования – цифровую философию, призванную анализировать влияние цифровых технологий на современную личность и постмодернистское общество (Г. Хайтин, Э. Фредкин, С. Вольфрам, К. Цузе, В. Сметана и др.) [193, 219, 250, 304, 322, 380, 289, 382]. Интересно отметить, что цифровая философия опирается на исследования О. Канта в русле позитивной философии о теологической, метафизической и научной стадиях развития человечества. Соответственно, актуальной стадией развития человечества, согласно философских учениям В.В. Сметаны, является цифровая стадия [219]. Акцентируем внимание на этом тезисе и уточняем, что такие взгляды описывают цифровую среду как среду, подверженную влиянию человека и среду, оказывающую воздействие на человека. Кроме того, идеи о возможности трансформации общества указывают на то, что психические особенности человека подвержены трансформации под воздействием стадии развития, на которой находится современное общество.

Важно отметить, что в рамках цифровой философии актуализируются метафизические идеи В. Лейбница, Демокрита и Пифагора [49, 142, 153]. Эти идеи нашли свое отражения в трудах Н. Винера, автора термина «кибернетика», который изучает возможности имитации компьютером психической деятельности человека [47, 48, 71, 105]. Соответственно, речь идет о взаимосвязанном развитии техногенной среды и становления поведения личности в цифровой среде. Уточним, что именно такие предположения позволяют рассматривать цифровую среду как среду, на которую технические революции оказали не меньшее значение, чем эволюция межличностного цифрового взаимодействия людей.

Интересно, что такие выводы активно подтверждаются когнитивными психологами на протяжении длительного времени. Исследования психики в когнитивном подходе позволили установить цикличную закономерность: попытки перенести модель психики человека на машины с целью развития искусственного

интеллекта приводили к развитию функционала машин и последующему развитию человеческой психики. Из-за чего когнитивные модели личности обновлялись и влекли за собой очередные расширения функционала техники (Д. Миллер, Г. Саймон, У. Найссер и др.) [123, 161, 167, 174, 214]. В связи с этим, можем сделать вывод, что взаимодействие личности с цифровой средой обуславливает изменения модели психики человека и ставит актуальной проблему уточнения понятия личности в цифровой среде. Динамика развития техногенного пространства – этапы нейрона и нейронных сетей, эвристического поиска, представления знаний, обучающих машин, автоматизированных обрабатывающих центров, робототехники, сингулярности и языка программирования LISP – напрямую связаны с динамикой человеческих возможностей и потенциала (Б.М. Величковский) [45, 200].

Физик и инженер Э. Фредкин в рамках своих философских идей предполагает, что Вселенная есть аналог компьютерной программы, которая работает на аппаратном устройстве [87, 322]. И, в свою очередь, цифровая среда есть некий аналог вселенной, где происходит коммуникация людей и компьютерных программ. Кроме того, ученым предположено, что люди проживают в информационной цифровой вселенной, где существует возможность создание цифрового бессмертия – погружение сознания личности в пространство двоичного кода. Известно, что подобные исследования пересекаются с пониманием цифрового следа в информационных науках и в, некотором роде, указывают на цифровую среду как уникальную среду. Можем предположить, что благодаря цифровому следу образ цифрового пользователя может жить вечно или определенное время, которое ему определит сам пользователь.

Интересно отметить философские труды писателя, оратора М. Пренски, который предлагает классификацию людей по уровню их активности в цифровой среде – цифровые аборигены и цифровые мигранты [355]. Согласно мнению автора, цифровой абориген (более позднее название – цифровая мудрость) – это

человек, выросший в информационную эпоху, с большим уровнем доверия цифровым технологиям, которыми были окружены. В свою очередь, цифровой иммигрант – это человек, который застал процесс активной цифровизации окружающего пространства и был вынужден перейти из доцифрового этапа в цифровой. Стоит отметить, что нередко подобный переход вызывал и вызывает сложности в адаптации к новым условиям.

Интересны размышления М. Пренски, касающиеся когнитивного статуса цифровых аборигенов [355]. Сам писатель отмечает, что мышление цифровых аборигенов поменяло свой образ и нередко в статьях автора и его единомышленников можно найти попытку сравнение когнитивной деятельности активных цифровых пользователей с симптомами СДВГ (сидром дефицита внимания и гиперактивности). Позже это мнение получит множество критических отзывов и сравнение изменит вектор в сторону клипового мышления (Н.В. Азаренок и др.) [8]. Здесь важно уточнить, что последующие изучения обсуждаемого вопроса развивались несколькими путями. Во-первых, автором уточняется, что мозг цифрового аборигены не изменился физически, но изменился функционально. Во-вторых, существует противоположное мнение о том, что воздействие цифровой среды могло стимулировать определенные области мозга и «уменьшить» менее используемые его области. Принимаем во внимание эту точку зрения, но не может согласиться с антибиологическими взглядами на уменьшение областей мозга. Однако считаем, что вопросы изменения функциональности мозга нуждаются в детальном психологическом и психофизиологическом исследовании.

Отметим, что в рамках трудов М. Пренски различия между цифровыми аборигенами и мигрантами, в большей степени, культуральные и возрастные [355]. То есть, специфика отношения к цифровой среде и частота ее использования определяется культурными факторами и возрастом обращающегося к техническим благам человека. Признавая значимость указанного исследования, отметим ряд противоречивых фактов:

1. В первую очередь, проведенные нами в ходе анализа актуальности темы эксперименты, позволили выяснить, что возрастной фактор во многих случаях не оказывает влияние на цифровой интерес и цифровую компетентность личности. Предполагаем, что в основе частоты обращения к цифровой среде, в большей степени, лежит мотивация человека и его установки по отношению к цифровой среде. Кроме того, в анализе поведения личности в цифровой среде М. Пренски, сама цифровая среда ограничена гаджетами, способными подключаться к сети Интернет. Однако исследуемая среда является более насыщенной и включает в себя больше видов техники и вариантов взаимодействия с этой техникой.

2. Во-вторых, в трудах М. Пренски предложена дихотомия взаимодействия с цифровым пространством – аборигены и мигранты. Однако на сегодняшний день, по нашему мнению, возможен третий тип личности в цифровой среде, который условно можно назвать digital generation – цифровое поколение. Предположим, что цифровое поколение характеризуется показателями когнитивной транзитивности, как и цифровые аборигены. В таком случае, допустим аксиому, что подобная транзитивность способствовала не только изменению личностных особенностей, но и цифровой среды в целом.

Добавим, что Н.Н. Шанин, исследуя философию техногенного пространства и цифровой среды, акцентирует внимание на последней как на континууме, имеющем свои социокультурные особенности и развивающейся с учетом технического и программного обеспечения. В некотором роде цифровую среду можно сравнить с отдельным миром, где есть свои законы и правила, этапы развития. Интересны идеи Н.Н. Шанина об «обновляемости» современного человека. Этот процесс заключается в поисковой активностью личности, которая в итоге приводит к развитию. Отметим, что такие выводы актуальны в рамках исследования цифровой среды, однако в попытках свести цифровые реалии к интернету за рамками изучения ученого остается многообразие цифровых ресурсов.

Таким образом, в рамках философских концепций цифровая среда представляет собой континуум, где происходит взаимодействие на уровнях: «техника-техника», «техника-человек» и «человек-человек». Это взаимодействие включает в себя взаимное влияние личности и цифровой среды, возможные трансформации особенностей личности и, в конечном итоге, может приводить к формированию новой, отличной от реальной, цифровой оболочки. Цифровая среда предполагает обязательную взаимосвязь входящих в нее субъектов и объектов, заполняя и «оживляя» техногенное пространство.

Исследования специалистов в области цифровой культурологии (digital cultural studies), в большей степени, охватывают изучение возможных методов переноса и анализа творческой деятельности человека на цифровую среду. Рассматриваются возможности цифровых двойников, роли искусственного интеллекта (специализированных программ) в создании цифровых объектов искусства, учитывается анализ BIG DATA и технологии виртуальной среды (S. Sharma, S. Bawa, H. Lomash и др.) [363]. Такие исследования важны в рамках развития социокультурных особенностей современного общества, однако не решают ряд эмпирических проблем.

В первую очередь, в рамках таких исследований учитывается, в большей степени, влияние техногенного пространства на развитие культурных объектов, что уменьшает участие личности в формировании цифровой среды. Во-вторых, акцент делается на виртуальной среде и возможностях использования культурных объектов в рамках виртуальной, дополненной и смешанной реальности, что сужает возможность использования и преобразования этих объектов. В-третьих, не изучены, но нуждаются в изучении изменения, происходящие в обществе под влиянием оцифровки культурных объектов.

Предполагаем, что в рамках цифровой среды возможен не только перенос существующей в реальной среде культуры, но и ее адаптация к цифровым возможностям [23, 61, 78, 136, 198, 222, 251, 296, 352]. Кроме того, если рассматривать цифровую среду в постнеклассической парадигме, то можно сделать вывод

о формировании новой, отличной от реальной, культурной среды. Сюда можно отнести формирование цифрового языка – от цифрового технического языка LISP до особенностей цифрового общения непосредственно пользователей. Если в ранних исследованиях интернет-среды указывалось на большое значение сленга и мемов, то в рамках изучения цифровой среды понятие сленга теряет свою актуальность.

Такие перемены связаны с расширением цифрового словаря, куда входит достаточно большое количество слов, словосочетаний и предложений. Кроме того, незнание этого словаря нередко вызывает затруднения в цифровой коммуникации, что приводит к искажению восприятия информации или межличностному недопониманию. В какой-то степени каждый активный в цифровой среде человек обладает билингвизмом, заключающемся в знании родного (реального) и цифрового языка. Нередко передача цифрового языка происходит через эмоджи, стикеры и анимации, которые могут передавать определенный культурный код. И здесь интересно привести в пример концепцию Р. Якобсона, разработанную на трудах Ю. Лотмана [141, 284].

Р. Якобсон уточняет, что важным в коммуникативном акте является контекст и код. Контекст – это то, что хочет передать адресант, а код – это то, что позволит адресату расшифровать переданную информацию. Нередко в цифровой среде возникают затруднения, связанные с декодированием информации. Например, эмоджи, призванное выражать позитивное настроение, активными пользователями цифровой среды (русскоязычными) в определенных ситуациях рассылается с целью демонстрации пассивной агрессии.

Важно отметить, что еще одним культурным отличием цифровой среды как постнеклассического феномена является посыл – «человек есть творчество». Соответственно, личность в цифровой среде сама по себе может восприниматься искусством, а ее действия – созданием культурного кода. Таким образом, цифровая среда может включать как объективные устоявшиеся, так и новообразовавшиеся культурные коды, которые будут транслироваться с помощью трендов. В

таком случае труды культурологов позволяют дополнить представления о цифровой среде как о культурной оболочке, которая является подвижной, активной и имеющей несколько форм (оцифрованные данные и личность самого пользователя).

Еще одним значимым направлением в исследовании цифровой среды является цифровая физика (F. Girelli и др.) [326, 347]. По нашему мнению, именно это направление максимально информативно описывает процессы, происходящие в цифровой среде. Согласно исследованиям, в рамках цифровой физики, Вселенная есть ничто иное как информация, а, значит, ее можно вычислить. Согласно этой логике следует, что действия во Вселенной являются схожими в действии цифровой программы или программ. Соответственно, если предположить, что Вселенная и техногенное пространство имеют схожие особенности, то и взаимодействие в рамках Вселенной тождественно взаимодействию в цифровой среде. Рассмотрим подробнее тезисы, предложенные в рамках этого направления (С. Вольфрам, Г. Хоофт, J. Schmidhuber и др.) [258, 359, 380]:

1. Вселенная может быть смоделирована в цифровой форме. В рамках изучения психологических особенностей цифровой среды этот тезис позволяет подтвердить предположение о техногенном пространстве как о некой сфере, где может выстраиваться социокультурная среда. Если Вселенная дает возможность функционировать в ней, то и техногенное пространство также является субстратом для формирования цифровой среды и активности ее пользователей.

2. Вселенная, смоделированная в цифровой форме, может быть вычислима. В рамках психологических исследований такой тезис позволяет уточнить, что техногенное пространство и цифровая среда могут быть доступны психодиагностическим исследованиям и являются доказуемыми на научном уровне. Тогда психологическую специфику поведения в цифровой среде можно изучать с учетом различных компонентов.

3. В рамках цифровой Вселенной может быть системное поведение. Таким образом, если принять утверждение о равенстве цифровой Вселенной и техногенного пространства, то поведение может быть отражено в среде, которая наполняет это пространство. Соответственно, такое поведение может иметь свою систему и зависеть от ряда личностных особенностей цифрового пользователя. Вероятнее всего, значимым становится изучение типологии поведения личности в цифровой среде, что позволит выявить особенности влияния цифровой среды на объекты, в нее вовлеченные.

4. Вселенная как цифровая форма может быть динамична и предполагает поэтапное, эволюционное развитие. Этот тезис дает возможность предположить, что техногенное пространство является постоянно обновляющимся пространством за счет возникновения новых видов техники и ее функционала. И в таком случае цифровая среда также будет меняться и способствовать изменению техногенного пространства. В некоторой степени это может быть представлено как цифровой цикл [Рисунок 3]. В рамках этого цикла происходят постоянные изменения и новообразования, которые запускают изменения цифровой среды и личностных особенностей пользователя. Эти изменения влекут за собой расшатывание техногенного пространства, которое в итоге запускает новый цифровой цикл средовой и личностной динамики. Таким образом, взаимоотношения человека и техники можно назвать цикличными и непрерывными, в которых происходит взаимосвязанные развитие и трансформация.

Рисунок 3. Цифровой цикл

Предполагаем, что цикличное и непрерывное развитие техногенного пространства и человека в нем позволяет формировать новые или обновлять старые пространства, в том числе, виртуальные, а при обновлении цифровой среды затрагиваются виртуальные среды. Получается, что пользователь цифровой среды является пользователем всех пространств и сред, которые существуют благодаря техники и двоичному коду. В таком случае, отличительным критерием такого пользователя от других пользователей является многофункциональность его навыков и возможность взаимодействовать с различными средами и пространствами, которые, в результате, входят в большой и общий цифровой пласт.

Такие выводы подтверждают ученые в области цифровой среды, которые отмечают, что многие из сред, с которыми мы сталкиваемся могут быть частью цифровой среды (C.G Fairburn, V.H. Patel и др.) [319, 356, 360]. И, действительно, если отталкиваться от базового понимания цифровой среды, то можно отметить два важных компонента: во-первых, при взаимодействии с техникой в цифровой среде учитывается ее многообразие – от бытовой до офисной. И этот факт значительно расширяет поле исследования и указывает на недостаточность эмпирического анализа технологий виртуальной среды или личности в интернет-среде; во-вторых, взаимодействие, создающее цифровую среду, указывает не только на формат «человек-человек», а и на форматы «человек-техника», «техника-техника».

Таким образом, допускаем предположение о том, что цифровая среда включает в себя и виртуальную среду, и ее производные – интернет-среду, киберсреду и медиасреду. В таком случае понятия виртуальный пользователь, интернет-пользователь, киберпользователь, медиапользователь и пользователь цифровой среды не являются тождественными. Пользователь цифровой среды обладает интегральными навыками взаимодействия во всех производных цифровой среды, которые выражаются в его поведении. Важно отметить, что такая возможность цифровой среды подтверждена и в цифровой инженерии.

Изучение цифровой среды в педагогике базируется вокруг цифрового образовательного пространства. Основываясь на трудах Л.С. Выготского, ученые-педагоги отмечают, что цифровое образовательное пространство – это система условия для обучения современной личности [57]. При взаимодействии обучающихся в рамках цифрового образовательного пространства, соответственно, формируется и цифровая обучающая среда (А.В. Микляева, О.Н. Шилова и др.) [7, 160, 163, 169, 197, 270, 313]. Стоит отметить, что в рамках педагогических взглядов на цифровую среду учитываются формы и методы организации образовательного процесса на виртуальных платформах, а также изучаются возможные цифровые риски и последствия (J.M. Riihelainen, D. Crosier, Е.О. Иванова, И.М. Осмоловская и др.) [58, 176, 180, 294, 335, 354, 358].

Исследователи М.И. Шутикова, С.А. Бешенков и Т.И. Никифорова уточняют, что цифровая образовательная среда – это совокупность информационно-технических программ и систем, созданных для сопровождения процесса обучения [32, 276]. Эти программы и системы содержат многообразие форм и видов обучения, которые способны стимулировать познавательную деятельность современного ученика. Вместе с тем, авторы отмечают и возможные негативные влияния образовательного процесса, происходящего в рамках виртуальных сайтов и различных социальных сетей.

Признавая значимость указанных исследований, отметим ряд важных вопросов, оставшихся за рамками рассмотрения авторов. В первую очередь, отметим, что представление о цифровой среде как о совокупности сайтов, социальных сетей и образовательных технических компонентах является недостаточным. Цифровая среда – достаточно оснащенная среда, которая предполагает многообразие инструментария. Во-вторых, в педагогической науке учитывается только образовательная функция цифровой среды, в том время как последняя предоставляет гораздо больший спектр услуг – от коммуникативных до научных. В-третьих, ученые-педагоги изучают влияние цифровой среды на личность, од-

нако исключают возможное влияние личности на цифровую среду и ее многообразие. Предполагаем, что цифровая среда действительно оказывает образовательное воздействие на личность и тем самым стимулирует развитие современного человека с последующим его стремлением преобразовывать пространство с помощью новообразованных когнитивных особенностей.

В рамках психологической науки в методологическом аппарате существует ряд затруднений, связанных с исследованием цифровой среды. В первую очередь, речь идет о вопросах ведущей парадигмы. Во-вторых, существует взаимозаменяемость понятий цифровизации, цифровой среды, интернет-среды, виртуальной среды и других. Ранее приведен анализ дифференцирующих критериев указанных сред, который позволил выяснить, что цифровая среда является субстратом для остальных сред и поведения личности в ней включает формы виртуального поведения.

Наиболее активным исследователем цифровой среды в психологии является Г.У. Солдатова. Г.У. Солдатова в своих исследованиях не дифференцирует понятия цифровой социализации и адаптации в цифровой среде, что вызывает ряд эмпирических затруднений [205, 223, 224, 225, 226, 227]. Исследователь приводит результаты анализа цифрового становления личности на примере онлайн-сетей, что значительно расширяет представления о личности в цифровой среде, но не дает возможности понять все происходящие в ней процессы. За рамками исследования остается многообразие техники, включенной в цифровую среду и особенности взаимодействия личности с ней. Например, взаимодействия с различными социальными сетями предполагает определенный набор умений и навыков личности, которые развиваются в ходе интернет-взаимодействия. Однако при взаимодействии со всей цифровой средой личность не просто переносит навыки с одной социальной сети на другую, а интернализирует полученные умения на одном виде техники в процессе взаимодействия с другими, иногда имеющими значительные отличия.

В таком случае есть возможность говорить о повышенной необходимости личности в цифровой среде устанавливать смысловые аналогии, причинно-следственные связи и активно использовать анализ и синтез. И, если в процессе взаимодействия с социальными сетями личность сталкивается с ограниченным набором функционала, то в рамках цифровой среды функционал имеет достаточно объемное содержание цифровых действий. В связи с этим, мы предполагаем, что процесс перехода, например, из ok.ru в vk.com будет разительно отличаться от перехода между видами техники (от компьютера к роботам) и изменения вида деятельности в цифровой среде (от потребительской до креаторской).

Г.У. Солдатова предлагает рассматривать процесс цифровизации личности неразрывно от общего развития в реальном пространстве [223, 224, 225]. С одной стороны, мы принимаем этот тезис и отмечаем повсеместное внедрение цифровых технологий в жизнь современного человека. С другой стороны, такие взгляды не дают возможность рассмотреть цифровую среду как отличную от реальной. Однако ряд исследователей предполагает, что именно эти отличия между реальной жизнью и цифровой средой способны стимулировать у личности различные коммуникативные, когнитивные и мотивационные новообразования (А.И. Лучинкина, П. Стефанис, Ю.М. Вандоулакис, Г. Смолл, Г. Вортан и др.) [150, 221, 368].

Н.Я. Большунова пишет, что компетентность в цифровой среде дает современному человеку преимущества, в том числе, экономические, однако негативно влияет на проявления интимности в межличностных взаимоотношениях [36]. Кроме того, негативное влияние цифровой среды на личность заключается в ряде факторов:

1. Негативные модели взаимоотношений в цифровой среде личность переносит на реальное пространство. В рамках нашего исследования подобные тезис вызывает несколько противоречивых взглядов. Во-первых, факт негативного влияния цифровой среды не является установленным. Во-вторых, цифровая

среда, как и любая другая среда, является амбивалентной и, вероятнее всего, может оказывать как позитивное, так и негативное влияние. Однако это нуждается в серьезном эмпирическом исследовании. В-третьих, наличие в цифровой среде установленных норм и правил, движений, связанных с поддержкой и принятием современной личности, указывают на возможность формирования позитивного опыта социального взаимодействия. И, наконец, цифровая среда, как мы говорили ранее, не ограничивается лишь социальным сетями и виртуальными платформами, что указывает на недостаточность исследований влияние всей изучаемой среды в трудах автора.

2. Цифровая среда способствует снижению позитивного отношения к себе и окружающим людям из-за выхода на первый план желания презентовать свою личность и получать обратную связь в форме кликов и лайков. Действительно, цифровая среда имеет достаточно развитый инструментарий для самопрезентации и получения обратной связи, однако одного наличия указанных возможностей недостаточно для выполнения действий, связанных с ними. Предполагаем, что в основе самопрезентации и ее типов (И. Джонс, Т. Питтман, И. Гофман, М. Риесс, Дж. Тедешии, Р. Аркин и др.) лежат мотивы личности, субъективные смыслы и специфика личностных особенностей в целом [265, 292, 295, 338, 372]. Кроме того, уточним, что для реальной жизни также характерно стремление личности к самопрезентации и получении обратной связи, что может заключаться как в дисфункциональных паттернах личности (А. Бек, Дж. Бек, А. Фримен, Р. Лихи и др.) [26, 27, 139, 254, 323], так и в естественной социальной потребности личности в аффилиации (М.М. Орлова, Н.Т. Норкулова и др.) [171, 178]. В таком случае можем предположить, что личностные механизмы самопрезентации в цифровой среде и реальной жизни могут быть схожи, однако различия будут заметны на уровне способов самопрезентации и смыслов, которые в демонстрацию своего Я закладывает сам пользователь.

3. Искаженные модели цифровой коммуникации способствуют возникновению субъективного переживания одиночества, отчужденности и беспомощности в межличностных взаимодействиях. Предполагаем, что возможные причины указанных девиаций заключаются не в возможностях цифровой среды, а в специфике коммуникационных моделей личности их психологическом обосновании. Известно, что цифровая среда предполагает многообразие форм проработки дисфункциональных моделей коммуникации – спектр социальных сетей, чатов, форум; инструменты для поиска собеседника; ресурсы для проработки травмирующих ситуаций; также значимым становится наличие психологических чатботов, способных с помощью информации и практических заданий способствовать личностной рефлексии. Более того, в цифровой среде возможно найти социальные группы по интересам, где люди со схожими психологическими затруднениями транслируют свой опыт и, возможно, пути его решения (С.В. Бондаренко и др.) [37, 261].

4. Цифровая среда способствует подмене социальности на технологичность, что влечет за собой изменение слова на схему и визуальную иллюстрацию, мысль – на алгоритмы поведения, а чувство – на виртуальные интеракции. Признавая значимость указанных исследований, отметим противоречия в указанных выводах. Мысль и поведение являются взаимосвязанными понятиями и в рамках когнитивной психологии представлены как опосредующие друг друга элементы (Дж. Келли, А. Бек, А. Эллис, Дж. Бек и др.) [26, 27, 108, 279]. Использование цифровой среды предполагает актуализацию фреймов, репрезентаций, мыслительных операций для полноценной обработки окружающей действительности. Соответственно, в процессе обработки окружающей действительности реализуются различные модели поведения, создающие оперантный эффект. Эмоции, полученные по результатам реализации моделей поведения, запускают новый цикл мыслительной деятельности и личность вновь выстраивает или использует уже

привычные алгоритмы поведения. Таким образом, мысль и алгоритмы поведения являются звеньями одной цепочки и не могут быть представлены как взаимозаменяемые элементы (в рамках исследования нормы личностного развития).

Аналогичные выводы предполагает рассмотрение тезиса о замене слова на схему и визуальную иллюстрацию; чувства на виртуальные интеракции. В первую очередь, в цифровой среде существует достаточное количество инструментов для словесного выражения мыслей – текстовые формы, голосовые сообщения. Кроме того, во множестве компьютерных программ возможно графическое оформление текста, что позволяет уточнить нарратив транслируемой информации. Во-вторых, нередко схемы и визуальные иллюстрации являются неким агентом словесного выражения мыслей человек. В цифровой среде кодируется и декодируется любая информация, в том числе, визуальная. Как мы говорили ранее, эмоджи, мемы и другие иллюстрации несут в себе культурный код и мог передавать реальное отношение личности к ситуации. Здесь интересно отметить, что цифровая среда может выполнять отчасти терапевтическую функцию. Например, затруднения в распознавании и демонстрации эмоций (симптомы алекситимии) могут корригироваться в цифровой среде путем научения эмоциональному разнообразию. Такие методы, к слову, нередко использует в когнитивно-поведенческой терапии – клиенты предлагается набор эмоциональных реакций на картинках, которые позволяют ему идентифицировать собственные ощущения и переживания (Д.М. Ковпак и др.) [113].

Стоит отметить, что чувства и виртуальные интеракции также не могут являться взаимозаменяемой категорией, так как в основе интеракций изначально заложено чувственное. В цифровой среде выражение чувств возможно многими способами – лайки, репосты, комментарии, прямое выражение чувств, подарки, стикеры и многие другие варианты. В современной цифровой среде, как и в реальной жизни, интеракции, как правило, вызваны откликом личности, который выражается в чувствах и эмоциях. Здесь, безусловно, примером могут служить

формулы S-R и S-O-R модели, где S – стимул, вызывающий чувствительную реакцию, O – индивидуально-психологические особенности реагирования, R – поведение в рамках интеракции (Дж. Уотсон, Э. Торндайк и др.) [240, 244, 285].

5. Переживания, состояния и ценности личности размываются в цифровой среде, что ведет к обезличиванию Я и маргинализации современного человека. Предполагаем, что этот тезис является спорным и недоказуемым. Как было указано ранее, цифровая среда, как и любая среда, амбивалентна. Однако в цифровой среде есть достаточно инструментов для демонстрации, определения и проработки своих переживаний и состояний. Кроме того, нередко терапевтический эффект цифровой среды приводит к определению и укреплению ценностей, а зачастую и к их формированию (Е.В. Орлова, C. Graham, M. Rouncefield, C. Satchell, Н.В. Чичерина и др.) [16, 117, 177, 192, 262, 328]. Исходя из этого, обезличивание Я является необязательным итогом цифровой деятельности личности. Возможно, что цифровая среда способствует укреплению Я-концепции личности или даже ее устойчивости и сбалансированности.

Важно отметить, что маргинализация личности в цифровой среде действительно имеет свой процент вероятности. Этот процент вероятности связан непосредственно с социокультурными особенностями любой среды, где присутствуют люди и происходит межличностное взаимодействие (H. Proshansky, D. Canter и др.) [211, 287, 302]. Предполагаем, что маргинализации личности важно отводить не основополагающую роль в изучении цифровой деятельности и среды, а раскрыть опосредующие ее индивидуально-психологические особенности для детального прогнозирования и предотвращения в случаях деструктивности.

6. Цифровая среда стимулирует появление клиповости мышления, что ведет к снижению общего когнитивного уровня личности. Ранее в теоретическом анализе мы указывали исследования, в которых предположено возможное новообразование когнитивной деятельности в структуре личности пользователя циф-

ровой среды. Возможно, что привычные для реальной жизни когнитивные действия могут потерпеть изменения (однако и это спорный вопрос), но в цифровой среде трансформироваться и адаптироваться под современные реалии. Например, А. Осборн, разработчик программного обеспечения и компьютерный дизайнер, уточняет, что что в противоположность когнитивным методам в реальном жизни («один с одним» или «один со многими»), в цифровой среде действует когнитивный метод «многие со многими». Этот метод, напоминающий мозговой штурм, стимулирует интенсификацию научной деятельности, что указывает на цифровую среду как среду, способную стимулировать новообразования.

Вместе с тем автор отмечает и позитивные возможности, предоставляемые цифровой средой – взаимодействие с большим количеством информации, самораскрытие актуализация диалога и другие. Н.Я. Большунова подчеркивает, что позитивный опыт взаимодействия с цифровой средой возможен в случае, когда ребенок имеет позитивный опыт взаимодействия в реальной жизни [36]. Мы согласны с этим тезисом, однако уточним следующие моменты: взаимодействие ребенка и цифровой среды начинается гораздо раньше, чем он начинает использовать гаджеты или создавать персональные страницы в социальных сетях. Например, использование интерактивных игрушек и электрокачели для младенцев уже является отсылкой к активности в цифровой среде, хоть и неосознанной. И здесь важно уточнить, что установки родителей по отношению к технике, скорее всего, окажут влияние на специфику взаимодействия личности с цифровой средой в будущем. Кроме того, терапевтическая функция цифровой среды способна частично или полностью компенсировать реальные коммуникативные затруднения человека. В таком случае важным становится не взаимосвязь позитивного реального и цифрового опыта, а транслируемые установки в реальной жизни по отношению к цифровой среде.

Интересны выводы исследователей В.И. Панова и Э.В. Патракова [183]. Опираясь на труды Г.У. Солдатовой, А.Е. Войскунского, Е.И. Рассказовой, авторы говорят о переносе многих видов реальной деятельности на цифровую

среду, что влечет за собой трансформацию навыков личности, а, зачастую, и жизнедеятельности в целом. Кроме того, авторы аргументированно разграничивают понятия цифровой и виртуальной иммерсивной среды, обозначая первую как платформу жизнедеятельности личности в ограниченных пространственно-временных условиях, а вторую – как платформу для развития умений и навыков, а также стимуляцию ощущений пользователя. Помимо этого, В.И. Панов и Э.В. Патраков разграничивают указанные среды с информационной средой и предлагают определять ее как сферу для удовлетворения личности в информационном потоке (Э.В. Лидская, М.О. Мдивани и др.) [138, 183]. Исходя из таких выводов, предположим, что информационная (медиа) и виртуальная среда являются производной цифровой среды и объединяются в ее рамках, оказывая воздействие на различные области жизнедеятельности современного человека.

Добавим, что исследователями предложена попытка разграничения этапов вхождения личности в цифровую среду – доцифровой и цифровой этап. Доцифровой этап предполагает отсутствие информационно-коммуникативных технологий и межличностное взаимодействие, опосредованное этими технологиями. Допустим, если определять цифровую, виртуальную и информационную (медиа) среду как тождественные понятия, то такие выводы кажутся вполне логичными и обоснованными. Однако, опираясь на ранний теоретический обзор в рамках диссертационного исследования, отметим, что наличие информационно-коммуникативных технологий недостаточно для описания цифровой среды. Соответственно, важным эмпирическим вопросом становится – есть ли доцифровой этап, когда личность не взаимодействует с цифровой средой? Предполагаем, что с самого рождения человек оказывается в пространстве технологий. Тогда важным направлением исследовании становится представление доцифрового этапа, где взаимодействие личности и технических средств является неосознанным и непроизвольным.

Проведенный теоретический анализ позволил сформировать определение цифровой среды. Таким образом, цифровая среда – это основанная в рамках техногенного пространства среда, где взаимодействие непрерывно и происходит между техническими средствами, личностью и техникой, а также между пользователями. Стоит отметить, что цифровая среда включает в себя виртуальные среды и их производные, а также характеризуется рядом следующих специфических особенностей:

1. Может существовать вне взаимодействия с человеком. Несмотря на то, что цифровая среда, как и любая среда, формируется с учетом межличностных взаимодействий, ее особенностью является отсутствие начала и конца функционирования, в то время как виртуальной среде присуща деятельность «здесь и сейчас». Соответственно, иммерсивная и объективная виртуальная среда оказывает воздействие на личность в определенном моменте и это воздействие может иметь краткосрочный эффект. Взаимодействие в рамках цифровой среды возможно и без активного вовлечения двух или более человек. Например, поставленный лайк образу личности в цифровой среде является своеобразным коммуникативным актом, который может иметь эффект спустя определенное время. Кроме того, взаимодействие с образом личности в цифровой среде предполагает более стабильное отношение к нему и формируется с учетом индивидуально-личностных особенностей.

2. Учитывает весь спектр технических возможностей. Инструментальная грамотность виртуальных пользователей (в том числе, пользователей интернет-среды, киберсреды, медиасреды) заключается в возможностях использования техники, дающей доступ к Интернет-соединению и использованию виртуальных площадок. Цифровая среда, в свою очередь, предполагает возможность использования всего многообразия техники, которое находится в повседневности современного человека – от бытовой до офисной. Учитывая, что в современном мире интеграция техники и жизни личности идет активным ходом – важным становится изучения когнитивных особенностей взаимодействия с техногенным

пространством и способностью к лабильному переключению и переносом знаний при переходе с одного вида техники на другой.

3. Цифровая среда предполагает многопрофильность технических возможностей человека. Ранее мы указывали, что доцифровой этап начинается с неосознанных и непроизвольных действий в рамках цифровой среды. Соответственно, важным вызовом для современного человека становится овладение различными видами техники и выстраивание своей жизни с ее учетом. Тогда эмпирической проблемой становится изучение дисфункционального поведения с техникой и трудностей при взаимодействии с цифровым пространством.

4. Цифровая среда порождает другие среды, в том числе, виртуальную среду и ее производные (интернет-среду, киберсреду, медиасреду). Кроме того, поведение в цифровой среде включает в себя все виды виртуального поведения, а активность в этой среде – все виды виртуальной активности. В таком случае признаем актуальность исследования активности личности в виртуальной среде, однако уточняем, что активность в цифровой среде изучена не была. Предполагаем, что в рамках виртуальных сред необходимо устанавливать психологические особенности активности и поведения, однако изучения цифровой активности и поведения позволит узнать психологические закономерности этих особенностей. Отметим, что исследование специфики цифровой активности и поведения позволит ответить на вопрос о взаимодействие личности со всеми последующими производными этой среды.

5. Цифровая среда, в отличие от других сред, предполагает трансформацию когнитивных особенностей личности. И, если в рамках изучения интернет-среды (А.И. Лучинкина) обосновано наличие новых мотивов деятельности человека, то изучение когнитивных новообразований доступно именно в цифровой среде. Это объясняется тем, что склонность личности маневрировать между видами техники, стремление освоить больший пласт техногенного пространства может порождать новые формы когнитивного взаимодействия.

6. Виртуальная среда представляет собой аналог жизненного пространства личности, которое представляет собой сознательное бытие человека и может быть ограничено рамками. По сути, существование виртуальной среды и ее производной возможно в процессе, пока с ней взаимодействует человек. Цифровая среда, проникая во все сферы жизнедеятельности человека, способна оставаться «живой» и влиять на личность вне активного взаимодействия с ней. Например, человек, оплачивая покупку банковской картой, не будет активно вовлекаться в процесс взаимодействия с терминалом. Однако при поломке этого терминала покупатель ощутит состояние, похожее на депривацию, и тогда его вовлеченность будет значительно выше.

Таким образом, цифровая среда представляет собой основанную в рамках техногенного пространства среду, где взаимодействие непрерывно и происходит между техническими средствами, личностью и техникой, а также между пользователями. Это взаимодействие может влиять на новообразования в структуре личности, в том числе, когнитивные.

К особенностям цифровой среды, дифференцирующей ее от остальных сред, относятся: возможность существования вне взаимодействия с человеком; учет всего спектра технических особенностей и многопрофильность технических возможностей человека; охват всех видов деятельности человека в рамках виртуальной среды и ее производных; возможность влияния на личность в рамках ее жизненного пространства и вне этих рамок.

1.2. Цифровая личность. Цифровая активность. Поведение в цифровой среде

В.Л. Абушенко, опираясь на классические психологические взгляды, определяет личность как социокультурный субъект, который способен раскрывать свою индивидуальность в ходе социального взаимодействия и деятельности [5]. Деятельностный подход к определению личности отражен в трудах А.Н. Леонтьева, где личность представлена как некая социальная сущность [135]. Исходя

из этого, все психофизиологические и психогенетические особенности человека, в том числе, темперамент, характер и способности, являются основой, субстратом для формирования его личности.

В свою очередь, Б.Г. Ананьев, предлагает следующие понятия – индивид, личность, индивидуальность и субъект деятельности [13]. Личность, по мнению ученого, включает два класса личностных свойств – социальные роли и ценностные ориентации, а также мотивацию и общественное поведение. Индивид, согласно Б.Г. Ананьеву, является психофизиологическим базисом для всех последующих структур [13]. Интересно отметить, что методологи психологии в различном представлении, но схожем понимании подчеркивают биологические и психологические факторы формирования личности (У. Джеймс, А.Р. Лазурский, К.К. Платонов и др.) [79, 131, 187]. В большинстве представлений о личности основным ее субстратом выступают физиологические и генетические факторы (Дж. Уотсон, Э. Толмен, П.Н. Ермаков и др.) [84, 244, 375].

Кроме того, нередко в представлениях о личности встречается упоминание о ведущей роли социальных механизмов, которые указывают на первичность взаимодействия и адаптации в социуме как ведущих факторов развития человека (С.Л. Рубинштейн и др.) [210]. В таком случае становится значимым вопросом определение модели или факторов, с учетом которых личность развивается или формируется в цифровой среде. Тогда важными теоретическими и эмпирическими вопросами можно определить возможность существования цифровой личности, отличной от реальной и определение формы ее существования.

В связи с поставленными вопросами предполагаем важность обращения к возможностям исследования личности, которые дают ведущие парадигмы в психологии – классическая, неклассическая и постнеклассическая (Т. Кун, М. Коул, В.А. Мазилов, А.В. Юревич и др.) [122, 152, 157, 280]. Классическая научная парадигма значительно сужает рамки возможности существования цифровой личности, отличной от реальной. Такие ограничения связаны с представлениями о личности как биологически детерминированном объекте. Здесь стоит отметить,

что объект познания может быть представлен как физический субъект или в форме простой системы, который недоступен внешнему наблюдению или обладает ограниченным рядом индивидуально-психологических особенностей (М.К. Мамардашвили, В.С. Степин и др.) [156, 233].

И, если опираться на представления этой парадигмы, можно сделать вывод, что цифровая личность есть ничто иное как реальная личность с набором врожденных биологических особенностей. Тогда ее деятельности и поведение в цифровой среде не будут иметь значительного отличия от реальной деятельности и новообразования в структуре психики отследить станет невозможным. Классический идеал научной рациональности не допускает представления о цифровой личности как отдельном элементе познания и не предоставляет возможным изучать новые формы когнитивной деятельности, мотивации этой деятельности и другие аспекты. Вместе с тем, ранее в теоретическом обзоре, мы указывали на существующие исследования новообразований личности в цифровой среде.

Вынуждены заметить, что ряд исследователей не исключает физиологического отклика организма на деятельность в цифровой среде (А.В. Варламов, Н.В. Яковлева, M. Gonzalez-Franco, J. Lanier, A. Bernardo и др.) [43, 299, 327]. Можем предположить психофизиологические маркеры личности в цифровой среде и поставить эмпирическую задачу измерения уровня их влияния или взаимосвязи с личностными особенностями пользователя. Несмотря на то, что психофизиологические маркеры могут быть значимым параметром в исследовании, предполагаем, что они являются скорее следствием, чем стимулом деятельности и поведения личности в цифровой среде. В рамках нашей работы указанные параметры позволят отследить изменения личности, происходящие в цифровой среде.

В неклассической парадигме основная роль формирования личности достается социуму (З. Фрейд и др.) [253]. М.К. Мамардашвили и В.С. Степин определяют неклассическую личность как личность, имеющую свой внутренний мир, особенности поведения и специфику развития когнитивной деятельности [156,

233]. В таком случае личность не сводится к единому знаменателю и предполагает многообразие вариантов развития, главным фактором которого становится социальная среда. И здесь важно уточнить, что в зависимости от колебания этой среды колеблется и сама личность.

В рамках исследования возможности существования цифровой личности эта парадигма позволяет исследовать средовую специфику ее становления, однако сужает представления о личности в цифровой среде до производной реальной личности. В таком случае цифровая личность – это оцифровка реальной личности, особенностями которой становится расширение технического репертуара и некоторых моделей коммуникации. Предполагаем, что наиболее подходящей средой исследования в рамках неклассической парадигмы выступает виртуальная среда, где личность может выступать как носитель социальных установок и моделей, реализуемых в процессе взаимодействия.

На данном этапе развития науки наиболее рассмотренными являются вопросы виртуальной личности (J. Androutsopoulos, О.А. Леонтович, А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская, Е.В. Ворон, О.Н. Гуров и др.) [28, 55, 75, 89, 134, 291]. Е.А. Горный пишет, что виртуальная личность представляет собой набор электронных знаков, носителями которых она и выступает [68]. В научных трудах ученого, виртуальная личность – это отдельное от человека образование, которое связано с ним в рамках модели творец-творение. Такие труды интересны в рамках исследованиях цифровой среды и позволяют представить личность в виртуальной среде как творческий потенциал и результат творческой деятельности реального человека. В свою очередь, А.И. Лучинкина вводит понятие виртуальных мотивов и определяет одним из них творческий мотив [150].

Этот творческий мотив раскрывает стремление человека в интернет-среде к самореализации и планированию активности, которая может быть обособлена от активности в реальном пространстве. Подчеркивая важность приведенных результатов исследований, отметим, что в теориях ученого личность ограничена активностьтю и деятельностью в виртуальной среде и не предполагает выход за

ее рамки. Вместе с тем, по нашему мнению, важным становится изучения не только особенностей виртуального пользователя, а и его умения взаимодействовать с различными цифровыми средами, в том числе, и для установления возможных когнитивных новообразований.

А.Е. Войскунский, А.С. Евдокименко и Н.Ю. Федунина предлагают разграничивать понятия виртуальной и сетевой личности [51]. Если первую исследователи соотносят с активностью в виртуальных мирах, то вторая есть ничто иное как видоизменённые образы личности в виртуальной среде. В свою очередь, А.И. Лучинкина пишет об образах личности в виртуальной среде как о реализации творческого потенциала и расширяет представления о виртуальной активности человека [150]. Принимая во внимание эту точку зрения, отметим возможную взаимосвязь между особенностями виртуальной личности и спецификой ее виртуальной активности. Такой тезис позволит расширить масштабы исследования и проанализировать активность цифровой личности в цифровой среде и цифровых мирах, которые включают в себя больше переменных, чем виртуальная среда.

Г.У. Солдатова отмечает взаимосвязь понятий виртуальной идентичности, сетевой и виртуальной личности в психологии [224]. Анализируя труды А.Е. Войскунского, Г.У. Солдатова пишет о том, что в виртуальной среде демонстрация виртуальной личностью многообразия сетевых образов воспринимается как норма идентичности, в то время как в реальном пространстве это многообразие может указывать на патологическое состояние человека [224, 228]. Интересно провести параллель с исследованием аналогичных компонентов в цифровой среде. А.Н. Алехин пишет, что взаимодействие, в том числе, когнитивное, в цифровой среде может быть схоже с взаимодействием людей с симптомами шизофрении [12].

Кроме того, исследователи отмечают, что новообразования в когнитивном взаимодействии пользователей цифровой среды включают в себя низкую чув-

ствительности к целям и задачам, которые требуют детального анализа и критики. Указанные особенности приводят к формированию «патологической» культуры. Признавая значимость указанных исследований, отметим несколько спорных моментов: во-первых, в психологической науке не определены критерии нормы или патологии цифровой личности и поведения в цифровой среде. Значимым трудом в этом контексте является труд А.И. Лучинкиной, в котором доказано наличие деструктивной и конструктивной направленности личности в интернет-пространстве, основанной на ее инструментально-когнитивных навыках [150].

Во-вторых, считаем, что представление культуры цифровой среды как «патологической» является в некоторой степени недостаточным. Важно отметить, что цифровая среда – это среда многообразия проявлений личности. В это многообразие, в том числе, входит высокая чувствительность к целям и задачам, стремление к творчеству и саморазвитию, возможность приобретать индивидуально-личностные новообразования. Однако эта среда не исключает и «патологического» характера, который зависит как от особенностей психики самого пользователя, так и от результатов его взаимодействия в цифровой среде. В таком случае, по нашему мнению, важным становится изучение типологии цифровой личности, специфики ее цифровой активности и поведения в цифровой среде.

Наиболее подходящей парадигмой исследований цифровой личности, по нашему мнению, является постнеклассической идеал научной рациональности (С. Вайнберг, Г. Хакен, В.С. Степин и др.) [42, 233, 256]. В постнеклассической парадигме наиболее четко описаны возможности саморазвития и самоорганизации системы, которая определяется наличием субъективных ценностей. В таком случае личность не является объектом влияния информации – она сама становится единицей информации, которая способна саморазвиваться и обретать новообразования. Такой тезис в большей степени соответствует возможностям личности в цифровой среде и объясняет позиции пользователей цифровой среды

– «я есть информация», «я есть культура», «я есть творчество», «я – творец и создатель».

Именно постнеклассической идеал научной рациональности позволяет изучить цифровую личность как некую надстройку или отдельный от реальной личности элемент и предположить критерии их дифференциации. Отметим, что самые первые и масштабные критерии дифференциации заключаются в наличие присущих только для цифровой среды когнитивных форм деятельности – «доказательство-событие», «доказывающий-интерпретатор», «многие со многими», доминирующая система математических доказательств и другие (Д. Гильберт, П. Стефанис, Ю.М. Вандоулакис и др.) [59, 297, 324, 368]. Соответственно, за ведущую парадигму нашего исследования принимаем постнеклассическую как наиболее точно описывающую процессы, происходящие в цифровой среде.

В рамках исследования цифровой личности интересны выводы Ю.А. Чернавина о формировании цифровой идентичности пользователя [260]. Автор анализирует труды Л.Б. Шнейдера и В.В. Сыманюк, раскрывая возможность формирования этой идентичности как отдельной от реальной [236, 272]. Ю.А. Чернавин отмечает, что цифровая идентичность напоминает цифровой портрет и может включать в себя особенности следа деятельности в цифровой среде [260]. Как мы уже говорили ранее, цифровой след – это система действий и активности личности в цифровой среде. Возможно, что именно цифровой след является одним из указателей на цифровую идентичность и цифровую личность. Предположим, что за цифровым следом находятся мотивы личности, ее основные ценности, эмоциональные и когнитивные регуляты.

Ряд исследователей предполагают, что цифровой след может быть представлен как активный и пассивный (M. Fox и др.). Пассивный цифровой след или пассивность пользователя в цифровой среде возникает, когда данные этого пользователя собираются без его согласия. В свою очередь, активный цифровой след предполагает активность пользователя с целью публикации и презентации пер-

сональных данных о себе. В таком случае, по нашему мнению, интересным является вопрос изучения факторов активности личности в цифровой среде и связанным с этим понятием цифровой личности.

Г.У. Солдатова отмечает, что цифровая личность может быть представлена как интеграция виртуальной и реальной личности [227]. Такая интеграция, по мнению автора, происходит, когда личность проходит адаптацию к условиям цифровой среды. В таком случае происходит расширение реальной личности за счет оцифровки и нахождения в цифровой среде. Получается, что цифровая личность – это некая достройка и продолжение реального человека. Стоит отметить, что достройка, согласно исследованиям Г.У. Солдатовой, происходит с учетом развития памяти и знаний, отраженных на платформах образовательных ресурсов; саморегуляции и заботы о здоровье, которым способствуют специализированные приложения для напоминаний и контроля деятельности; самопрезентации и коммуникации с помощью виртуальных профилей; профессиональной идентичности [227].

Такие выводы приобретают ценность в рамках нашего исследования и позволяют предположить, что цифровая личность – это надстройка реальной личности, которая происходит в процессе вхождения в цифровую среду и адаптации в ее условиях. Вместе с тем, считаем важным отметить некоторые спорные тезисы в теории исследователя.

В первую очередь, в трудах автора акцент сделан на виртуальных площадках и Интернет-ресурсах, где происходит профессиональная, коммуникативная и образовательная деятельности пользователя. Однако, как мы говорили ранее, цифровая среда является более многогранной и предполагает не только использование виртуальных площадок и Интернет-ресурсов, но и все цифровое многообразие деятельности. Кроме того, в рамках исследования личности в цифровой среде важно изучать не только влияние последней на пользователя, но и особенности его саморазвитие и самоорганизации, которые выражаются в индивидуально-психологических новообразованиях. Эти новообразования, по нашему

мнению, являются катализатором новых форм поведение и новых тактик взаимодействия с цифровой средой.

Д.А. Попова отмечает, что понятие цифровой личности тождественно понятию интернет-пользователя и выражается в мгновенной реакции этого пользователя и его иммедиатности [195, 196]. Отметим ряд неточностей в исследовании автора: во-первых, цифровая личность и интернет-пользователь не могут быть тождественными понятиями из-за методологических противоречий и различии сред, в которых они находятся. Во-вторых, личность в цифровой среде не всегда демонстрирует мгновенную реакцию и не всегда находится в рамках коммуникативного процесса. Нередко происходит взаимодействие с образом личности в цифровой среде, в то время как сама личность может быть пассивным участником этого взаимодействия. Кроме того, цифровой функционал позволяет взаимодействовать двум образам в цифровой среде без привлечения их носителей. Примером может служить процесс «накручивания» лайков в социальных сетях, когда эти лайки приходят пользователю офлайн от ботов. Кроме того, нередко социальные сети находящимся в офлайн пользователям на основе анализа отправляют предложения о взаимной дружбе (не добавляют в друзья, а предлагают добавить). Учитывая вышесказанное, считаем важным отметить формирование новой цифровой культуры, включающей разнообразие поведения личности в цифровой среде и возникновение новых цифровых особенностей – речи и языка, правил и норм, тактик самопрезентации и другое.

С.В. Девятова отмечает, что важным фактором изучения личности в цифровой среде является цифровая культура [77]. Цифровая культура, в свою очередь, предполагает образованное в цифровой среде пространство, формируемое с учетом межличностного взаимодействия и выражающееся в специфике отношений между пользователями цифровой среды и техногенным пространством (Н.Д. Берман и др.) [31]. Однако современные исследователи в цифровую культуру также включают возможность понимания культурного кода среды и возможность «поглощать» большое количество данных (Е.Ю. Алексейчева,

А.Ю. Лосева, Д.Д. Цыренов, Р.А. Шаухалова, Ю.С. Булгатова, А.В. Дырхеев и др.) [11, 39, 140, 269]. В таком случае формирование цифровой личности и цифровой культуры происходит одновременно. Такой тезис подтверждают исследователи, выделяющие цифровую культуру в личностном смысле (развитие личности в цифровой среде) и цифровую культуру в широком контексте (культурные новообразования личности в цифровой среде) (А.В. Шишкова, О.А. Козлов, А.А. Поляруш и др.) [90, 114, 194].

Л.Ю. Гороховатский предлагает рассматривать цифровую личность как результат цифровизации и цифровой трансформации [70]. Цифровизация представляет собой процесс трансформации аналоговых данных в цифровой формат, а именно: кодирование реальных рабочих процессов в двоичный код 01. E. Stolterman и A. Croon Fors в своих исследованиях отмечают процессы трансформации, происходящие под влиянием цифровизации, специфика которых заключается во внедрении цифровых технологий во все сферы жизнедеятельности современного человека [369]. Интересно отметить, что некая эволюция цифровизации в истории развития технических наук и когнитивной психологии дает возможность дифференцировать ее с процессами автоматизации. Основное отличие процессов автоматизации от цифровизации заключается в том, что первый означает замену ручных операций на компьютерные процессы, а второй – разработку, улучшение и развитие техногенного пространства. Предполагаем, что динамичность цифровизации жизнедеятельности человека способствовала возникновению новой социокультурной реальности, заключенной в цифровой среде.

Цифровая трансформация, в свою очередь, предполагает оцифровку и перенос жизнедеятельности современного человека на цифровую среду и техногенное пространство. Например, в трудах Ю.И. Грибанова цифровая трансформация представлена как перевод всех социально-экономических систем на цифровые площадки [72]. G. Westerman и другие, в свою очередь, подчеркивают цифровые трансформации, происходящие в бизнесе, – от оцифровки бизнес-данных до изменения составляющих бизнеса [379]. D. Terrar в своих исследованиях

отмечает индивидуально-психологические новообразования, возникающие в результате такой трансформации [373].

Вместе с тем, Л.Ю. Гороховатский детально рассматривает новшества цифровой личности, среди которых: улучшенный анализ информации с помощью современных цифровых инструментов; взаимодействие в формате «человеческий мозг-искусственный интеллект»; увеличение творческого потенциала личности и его роли в социуме; безграничная коммуникация и возникновение новых профессий [70]. Однако автором отмечено, что указанные преимущества в ряде случаев могут иметь и негативный характер влияния. Это подтверждает представления о цифровой среде как среде амбивалентной и указывает на необходимость изучения особенностей ее пользователей, демонстрирующих различные особенности в цифровой среде.

Итак, цифровая личность – это надстройка над реальной личностью, которая имеет свои, отличные от реального пространства, индивидуально-психологические особенности и новообразования. Специфика цифровой личности раскрывается в процессе взаимодействия с цифровой средой и реализацией в этой среде активности и, как результат, поведения. В зависимости от активности в цифровой среде могут формироваться особенности цифровой личности. Отметим, что такое представление о цифровой личности учитывает ее связь с реальным человеком, однако позволяет говорить о новообразованиях в структуре этой личности, доступных только для цифровой среды. В некотором роде в подобном анализе перекликаются классические, неклассические и постнеклассические виды научной рациональности, однако именно последний ее вид определяет цифровую личность в большей степени.

Определение понятия активности в цифровой среде необходимо начать с анализа понимания активности в реальном пространстве и ее взаимосвязи с поведением. В классическом представлении активность – это динамика жизнедеятельности личности, которая преобразовывает окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями и мотивами (А.В. Петровский,

М.Г. Ярошевский и др.) [185]. Соответственно, активность можно представить как состояние, которое базируется на интересах личности и отражает внутреннюю готовность к действию (А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова и др.) [38]. В свою очередь, К.А. Абульханова отмечает, что активность есть ничто иное как соизмерении объективных и субъективных особенностей деятельности [4].

Отметим взаимосвязь понятий активность и поведение. Если активность – это свойство, то поведение – его реализация. А.Н. Леонтьев отмечает взаимосвязь активности с целенаправленным поведением личности и подчёркивает, что осознаваемой эта активности становится в результате появления цели [135]. В таком случае, можем сделать вывод, что активность личности – это состояние, базирующееся на индивидуально-психологических особенностях личности и реализующееся в ее поведении. И здесь интересно отметить, что активность цифровой личности, то есть цифровая активность, может иметь схожую структуру с реальной активностью человека.

Рассмотрим существующие исследования цифровой активности. Р.М. Шамионов, исследуя цифровую среду, предлагает рассматривать активность в ней как социальную интернет-активность [266, 267]. Автор пишет, что в интернет-среде возможна реализация интернет-сетевой, интернет-поисковой, досуговой и субкультурной активности. При желании личности принимать участие в спортивно-оздоровительной и религиозной деятельности активность в интернет-среде снижается. Р.М. Шамионовым отмечено, что интернет-активность личности может повышаться или снижаться в зависимости от индивидуальных предпочтений [266, 267]. Подводя итог, можем предположить, что существуют высокий, средний и низкий уровень интернет-активности, согласно которому личность реализует то или иное поведение.

Вместе с тем предположим, что в основе уровня активности личности в интернет-среде лежат не только его интересы, но когнитивные, мотивационные,

смысловые и другие особенности. Как было сказано ранее, цифровая среда является более масштабной, чем ее производные, и, вероятнее всего, реализующаяся в ней активность приводит к большему количеству форм и моделей поведения.

А.И. Лучинкина, изучая вовлеченность, направленность и мотивацию личности в интернет-среде, предлагает пассивные, ситуативные, активные и чрезмерно активные формы деятельности, в основе которых лежит активность пользователей [150]. Признавая значимость указанных исследований, отметим, что в современном интернет-пространстве дифференциация активности с учетом указанных форм является затрудненной. Трудности заключаются в практически отсутствующих пассивных и ситуативных интернет-пользователях, так как интеграция виртуальных сред в жизнь современного человека способствовала переносу всех форм деятельности на интернет-среду. В результате достаточно сложно отследить неактивных в интернет-среде пользователей. Однако, по нашему мнению, разделение цифровых пользователей по уровням их активности вполне возможно. Это разделение может быть связано не с количеством проведенного времени в цифровой среде, а с общими представлениями о технике, установками по отношению к цифровой среде, мотивацией цифровой деятельности, количеством используемой техники, умением приводить цифровые аналогии и другим.

Ряд авторов (С.Б. Шубин, A. Zheng, B.R. Duff, P. Vargas, Х.Ф. Прюс, А.С. Тишкова и др.) отмечают цифровую активность как тождественную интернет-активности, что значительно сужает поле экспериментальных исследований [201, 274, 361]. Кроме того, исследователи не определяют возможные уровни интернет-активности, которые, в свою очередь, могут зависеть от ряда психологических показателей. Предполагаем, что рассмотрение цифровой активности должно учитывать не только коммуникацию в интернет-среде, но и ряд других факторов: использование вариации техники; взаимодействие и установки по от-

ношению к техногенному пространству; возможность взаимодействия с цифровой средой в целом и виртуальными средами в частности; взаимодействие с образами других пользователей в цифровой среде.

Г.А. Каркашадзе в своих исследованиях связывает цифровую активность личности с гендерными и когнитивными особенностями [103]. Автор отмечает, что девушки более заинтересованы в социальных сетях. Мы согласны с тезисом о взаимосвязи когнитивных особенностей личности и ее активности в интернет-среде и подчеркиваем значимость вывода автором о том, что влияние среды на эти особенности амбивалентно. Однако вопрос о гендерных различиях интернет-пользователей вызывает немало дискуссий, в том числе, и в рамках нашего исследования. В первую очередь, нет масштабных исследований указанной проблематики, в которых учтена вся вариативность техногенного пространства и цифровой среды. Во-вторых, даже в менее масштабных исследованиях редко учитываются предпочтения самих респондентов. Подчеркиваем, что в рамках подобных экспериментов важно учитывать не только навыки испытуемых, но и особенности переноса навыков с одного вида техники на другой.

Таким образом, сделаем вывод, что цифровая активность – это состояние психики цифрового пользователя, которое зависит от его индивидуально-психологических особенностей и выражается через поведение в цифровой среде. Цифровая активность напрямую связана с цифровой средой, где может быть представлена как низкая, средняя и высокая. Можем предположить, что дифференциация уровня цифровой активности может проходить без учета количества проведенного времени в цифровой среде, однако с учетом использования вариаций техногенного пространства, цифровых инструментов и мотивов, которые в свою цифровую деятельность закладывает личность. Соответственно, значимым фактором исследования становится разработка и стандартизация психодиагностического инструментария, направленного на выявления уровня цифровой активности личности и его эмпирическое обоснование.

Ранее была указана взаимосвязь развития цифровой личности и уровня ее цифровой активности. В связи с этим считаем необходимым изучить этапы становления личности в цифровой среде. Л.Ю. Гороховатский, описывая цифровую трансформацию общества, предлагает этапы, по которым происходит развитие человека в цифровой среде. На первом этапе происходит оцифровка всех данных и форм человеческой деятельности и замена оцифрованными элементами аналоговых данных [70, 218]. В итоге качество и количество информации растет и личность в цифровой среде получает доступ к различным, зачастую недоступным ранее, сферам (М.В. Сигова, И.А. Круглова) [218]. Отметим, что, описывая этот этап, автором не учтены особенности и вариативность взаимодействия личности с цифровой средой. Предполагаем, что важным исследовательским компонентом станет особенности вхождения личности в цифровую среду и этапы, которые этому предшествуют.

На втором этапе, согласно Л.Ю. Гороховатскому, количество аналоговых данных растет и нуждается в формировании некой экосистемы, способной упорядочить эти данные [70, 218]. Именно на этом этапе появляется разнообразие цифровых форм и методов работы с данными. По нашему мнению, именно на первых этапах важным компонентом вхождения личности в цифровую среду являются ее установки, мотивы и смыслы. Вероятнее всего, можно предложить, что есть некая корреляция между индивидуально-психологическими особенностями пользователя цифровой среды и уровнем его цифровой активности. Этот тезис подтверждает многообразие пользователей – активно вовлеченных в цифровую среду и использующих множество цифровых возможностей и пользователей, менее заинтересованных в многофункциональном поле техники.

Третий этап предполагает полную замену аналоговых данных цифровыми, а четвертый этап, в свою очередь, – глобальное вовлечения людей в цифровую деятельность. Признавая значимость указанного исследования, отметим, что взаимодействие личности с техногенным пространством начиналось буквально с момента развития этого пространства, а эффект влияния цифровой среды можно

отметить как только человек становится частью этой среды. Кроме того, в эмпирическом исследовании нуждаются механизмы, формирующие различные типы цифровой личности. Мы предполагаем, что в основе этих типов лежат уровни цифровой активности, которые, в свою очередь, определяют индивидуальной спецификой пользователя и выражаются в его поведении в цифровой среде.

Еще одной из значимых концепций для нашего исследования является концепция становления цифровой личности в трудах В.Д. Нечаева и Е.Е. Дурневой [168]. Исследователи сопоставляют этапы развития ведущей деятельности по модели Д.Б. Эльконина и вхождение личности в цифровую среду. Как пишут авторы, единственный не цифровой возраст – это возраст от 0 до 1 года. Однако, по нашему мнению, этот тезис является достаточно спорным, исходя из ряда нюансов: деятельность ребенка до 1 года также сопряжена с возможностями цифровой среды и пространства – техника для расслабления, приготовления еды, игрушки для воспроизведения сказок и музыки. Соответственно, в таком случае ребенок может демонстрировать неосознанное использование цифровых ресурсов и уровень его цифровой активности отследить достаточно сложно. Предлагаем название этому этапу вхождения личности в цифровую среду – доцифровой этап.

Согласно В.Д. Нечаеву и Е.Е. Дурневой, следующий этап охватывает раннее детство (от 1 до 3 лет), когда ребенок более осознанно знакомится с цифровой средой [168]. Ведущая предметно-манипулятивная деятельность ребенка соотносится с манипулятивной деятельностью в рамках цифровой среды. Цифровая манипулятивная деятельность может быть представлена как предметное взаимодействие с техникой, так и манипуляция в рамках виртуальных игр (А.Н. Веракса) [46]. Интересно, что цифровое вхождение в этот возрастной период, вероятнее всего, находится либо еще на доцифровом, либо на промежуточном этапе, однако цифровую активность уже можно назвать более осознанной. Отметим, что для полностью осознанной цифровой активности не хватает представлений

и внутренней побудительной мотивации, которая запускает эту активность и выражается в поведении.

Следующий этап, согласно исследованиям ученых, охватывает возраст от 3 до 7 лет, где ведущая игровая деятельность максимально логично ложится на цифровую среду [168]. Известно, что цифровая среда предлагает многообразие рекреационного пространства. Тут исследователи отмечают, что активное взаимодействие ребенка с цифровой средой может приводить как к позитивным результатам, так и к определенным нарушениям. К таким нарушениям можно отнести нарушение навыков социального взаимодействия, искажения речевого аппарата и обеднение словарного запаса, ограниченности воображения и фантазии. Отметим, что в рамках построения гипотезы уместно уточнить, что этот и предыдущие этапы вхождения личности в цифровую среду имеют различные показатели по навыкам пользователя, однако практически не отличаются индивидуально-психологическими особенностями. С одной стороны, наблюдается динамика когнитивно-аффективных процессов, с другой стороны – не развиты устойчивые внутренние мотивы использования цифровой среды и отношение к ней (А.Н. Веракса) [46]. Здесь можно отследить уровень цифровой активности ребенка, однако представления о ней будут неполные.

Исследователь Т. Компернолле отмечает, что ребенок дошкольного возраста, находясь в цифровом многообразии, может быть зависим от сенсорной информации [116, 307]. Эту зависимость подкрепляет выброс дофамина, происходящий при предъявлении яркого и красочного виртуального стимула. Эти выводы важны в контексте исследования психофизиологических изменений под влиянием цифровой среды, однако необходимо уточнить ряд нюансов. Во-первых, повышенная необходимость дошкольника в звуке, цвете и движениях картинки вполне оправдана его возрастными особенностями – с учетом этих подкреплений у ребенка формируется внимание и познавательная активность. Во-вторых, виртуальные детские игры, как правило, рассчитаны на определенный

возраст и уровень развития (в Google Play и App Store: «Цвета и фигуры», «Детские пазлы», «Раскраски для детей», «Урок: музыка и рисование» и др.). Чаще всего, эти игры несут как развлекательный, так и развивающий характер. В-третьих, приведенное исследование относится больше к виртуальной среде, чем к цифровой, однако безусловно, предполагает схожие механизмы.

И здесь важно отметить исследования А.Н. Вераксы [46]. Изучая регуляторные функции дошкольников, использующих цифровые устройства, исследователь подчеркивает значимость учета потребляемого контента ребенком. Например, после просмотра образовательно-познавательного контента когнитивные функции дошкольника, в частности рабочая память и сдерживающий контроль, улучшились. Вместе с тем, важно отметить, что просмотр развлекательного контента оказал противоположное влияние на психику ребенка. Кроме того, анализируя результаты эмпирического исследования, А.Н. Веракса отметил, что, в случае введение родительского контроля для ограничения времени цифровой деятельности, дети демонстрируют более развитую зрительную рабочую память. В случае введения родительского контроля для ограничения времени цифрового контента, как правило, детям присуще снижение показателей слухоречевой рабочей памяти [46]. Такие выводы подтверждают предположение об амбивалентности цифровой среды. Отметим, что значимым становится уточнение особенностей родительских установок в отношении цифровой среды в рамках исследования поведения пользователя.

Уже в младшем школьном возрасте (от 7 до 11 лет) взаимодействие личности и цифровой среды постепенно меняется [168]. В первую очередь, это связано с цифровизацией жизнедеятельности современного человека. И, если ранее цифровая деятельность школьника ограничивалась лишь коммуникаций, игрой и образованием в цифровой среде, то на сегодняшний день она значительно расширилась – добавились творческие и познавательные виды деятельности, а также взаимодействие с техникой в целом. Можем предположить этап вхождения в цифровую среду, когда происходит более активное цифровое погружение.

Этап цифрового погружения и особенности его протекания, скорее всего, обусловлены следующими факторами: интересы и потребности самого ребенка; необходимость, вызванная цифровой эпохой; установки и отношение к цифровой среде семьи и окружения. В зависимости от указанных факторов может формироваться уровень цифровой активности и выражаться в специфике цифрового поведения пользователя.

В.Д. Нечаева и Е.Е. Дурнева пишут, что в подростковом возрасте (от 11 до 15 лет) ведущая деятельность связана с общением, которое может реализовываться на цифровых платформах, чему способствует многообразие социальных сетей, форумов, чатов и так далее [168]. Добавим, что стремление к общению подростки также могут реализовать с помощью чат-ботов, систем искусственного интеллекта и технологий виртуальной реальности.

Авторы отмечают, что чрезмерное виртуальное общение может быть причиной низкого социального и эмоционального интеллекта пользователей подросткового возраста, что приводит к искаженной межличностной коммуникации и затруднениям самопрезентации [168]. Признавая значимость указанных исследований, отметим некоторое нюансы: во-первых, в цифровой среде присутствует многообразие инструментов для развития социального и эмоционального интеллекта, в том числе, специализированные платформы, мемы, рилсы и другие. Во-вторых, самопрезентация в постнеклассической цифровой среде явление многогранное и распространённое.

Эта среда размывает общепринятые нормы самопрезентации и позволяет личности презентовать себя любыми значимыми для нее способами. Предполагаем, что здесь можно определить промежуточный этап между цифровым погружением и цифровой адаптацией – этап цифровой архитектуры. Вероятнее всего, его специфика может заключаться в увеличение количества проведенного времени в цифровой среде и развитии инструментальных навыков.

В.Д. Нечаев и Е.Е. Дурнева отмечают, что старший школьный возраст (от 15 до 17 лет) предполагает стремление к учебно-профессиональной деятельности, которая успешно вживается в цифровую среду [168]. В этом случае цифровая среда может выступать как проводник и позволять пользователям старшего школьного возраста пробовать себя в различных ролях. Предполагаем, что здесь происходит окончательная цифровая адаптация личности и осознанное использование цифровой среды, исходя из уровня цифровой активности. Вероятнее всего, уровень цифровой активности здесь может быть, как результатом индивидуально-психологических особенностей личности, так и итогом взаимодействия пользователя в рамках цифровой среды. Тогда этот этап можно назвать этапом цифровой адаптации личности.

Ранее мы говорили о том, что в цифровой среде возможны различные способы самовыражения, самопрезентации и развития своей личности. Уточним, что дальнейшее развитие личности в цифровой среде возможно, если личность демонстрирует определённые установки, мотивы и когнитивные особенности. В таком случае, вероятнее всего, возможно существование еще нескольких этапов цифрового вхождения личности – промежуточный этап между цифровой адаптацией и цифровой самореализацией – гибридный цифровой этап – и непосредственно этап цифровой самореализации. Можем предположить, что этап цифровой самореализации может включать в себя новообразования в структуре психики пользователя и указывать на формирование цифровой личности.

Вместе с тем подчеркиваем, что соотнесение этапов цифрового вхождения и возрастной периодизации является значимым трудом, однако не раскрывающим суть личности в цифровой среде в целом. Важно, что все этапы могут быть доступны и для людей других возрастных категорий.

Таким образом, становление личности в цифровой среде может быть обусловлено индивидуально-психологическими, психофизиологическими и средовыми особенностями и проходить через несколько этапов – доцифровой этап,

этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный цифровой этап, а также этап цифровой самореализации. Можем предположить, что переход с одного этапа на другой определяется спецификой поведения личности в цифровой среде и, одновременно, оказывает на него влияние. В таком случае необходимо изучить маркеры поведения личности в цифровой среде и особенности его взаимосвязи с цифровой активностью пользователя [Рисунок 4].

Здесь стоит отметить, что маркеры в данном исследовании – это когнитивные, аффективные и другие наблюдаемые признаки в поведении человека, позволяющие проанализировать особенности поведения личности, в том числе: стабильные и относительно стабильные личностные показатели; динамику личностных показателей; возможные глубинные переменные (основываясь на когнитивно-поведенческой методологии); связь показателей личности и среды, в которой она находится (А. Бек и др.) [26].

Рисунок 4. Личность в цифровой среде

Предполагаем, что понятие поведения личности в цифровой среде нуждается в дефиниции для последующего эмпирического исследования особенностей цифровой среды и личности в ней. Известно, что поведение как психологическая категория представляет собой образ или формат взаимодействия с окружающим

социумом, способность изменять поведенческие паттерны с учетом внешних и внутренних факторов и склонность человека реагировать на воздействие стимулов (Р.М. Шамионов и др.) [266, 267]. Как мы уточняли ранее, активность – это свойство, а поведение – его реализация. В таком случае цифровая активность личности может выражаться через ее поведение в цифровой среде и быть напрямую связана с ним. Вероятнее всего, учитывая веяния постнеклассической парадигмы, изменения уровня активности личности в цифровой среде может повлечь за собой изменения поведения и, наоборот, в некоторых случаях поведение в цифровой среде способно опосредовать цифровую активность. Можем предположить, что при среднем уровне цифровой активности личность может реализовывать многообразие поведения в цифровой среде, что влечет за собой множество эмпирических вопросов.

Основной вопрос в рамках подобного предположения – это маркеры, запускающие поведение в цифровой среде. Отметим, что такими маркерами может стать средовая специфика формирования поведения личности в цифровой среде – установки окружения, частота использования техногенного пространства и отношение к нему. Возможно, что именно когнитивные, мотивационные и аффективные маркеры личности способствуют реализации ее поведения. Здесь важно отметить, что сочетание этих маркеров и следующие за ними цифровая активность и поведение личности могут привести к пониманию типологии цифровой личности, которую, как ранее было отмечено, уместно воспринимать как новообразование или надстройку над реальной личностью в цифровой среде.

Мы согласны с тезисом, определяющим поведение в цифровой среде как аналоговое реальному, однако уточняем, что перенос жизнедеятельности и реализация поведения в цифровой среде происходит не только в рамках интернет-среды, а в рамках цифровой среды в целом, что позволяет поставить вопрос о формировании нового эмпирического аппарата. Если интернет-среда, в большей степени, предполагает коммуникативную и информационную деятельность, то цифровая среда охватывает больший спектр человеческого функционирования и

проникает практически во всю жизнедеятельность человека. В связи с этим важным становится исследование психологических предикторов взаимодействия пользователя и цифровой среды.

Здесь стоит отметить исследования в области поведения в цифровой среде, предполагающие, что это поведение способно адаптировать и создавать цифровую культуру (М.Ю. Захаров, О.А. Козлов и др.) [90, 114]. Тогда, проводя параллель с теорией И.А. Стернина, может предположить, что поведение в цифровой среде – это создание и реализация общекультурных и ситуативных норм цифровой среды, которые могут отражаться как при взаимодействии с техникой, так и в межличностном контакте пользователей [234].

Еще одними исследователями в области поведения в цифровой среде являются психологи Ю.С. Мурзина и В.П. Позняков [166]. Авторы отмечают, что важным компонентном в исследовании поведения личности в цифровой среде является цифровой след. Известно, что цифровой след представляет собой набор действий в интернете и цифровых устройствах (D. Cox и др.) [311, 321, 329, 340, 350]. К таким действиям относятся лайки, комментарии, любые поисковые запросы и личные данные, оставленные пользователями в цифровой среде. Соответственно, направленность поведения в цифровой среде можно отследить с помощью указанных цифровых следов. Предполагаем, что может существовать конструктивная и деструктивная направленность поведения. Вероятнее всего, речь может пойти не только о дисфункциональных моделях поведения и межличностного взаимодействия, но и об инструментально-когнитивных поисковых моделях пользователя (А.И. Лучинкина, Р.А. Внебрачных и др.) [50, 150]. Последние модели, по нашему мнению, заслуживают пристального внимания, так как деятельность в цифровой среде не ограничивается коммуникативным функционалом социальных сетей.

Ряд авторов предполагают, что в современном мире границы между реальным физическим и цифровым стерты (И.И. Толстикова, О.А. Игнатьева,

К.С. Кондратенко и др.) [181, 242, 336]. Такой тезис дает нам возможность предположить, что представления о переносе реальных личностных особенностей на цифровую среду модернизированы. Это означает, что цифровой среде доступны и личностные новообразования, и влияние сформированных паттернов поведения в цифровой среде на поведение в реальной жизни. В связи с этим, важной эмпирической проблемой становится исследование маркеров поведения личности в цифровой среде.

Интересными являются исследования мотивов и мотивации использования личностью цифровой среды (И.Н. Погожина, А И. Подольский, О.А. Идобаева, Т.А. Подольская, R.J. Dwyer, K. Kushlev, E.W. Dunn, А.Е. Войскунский, А.И. Лучинкина и др.) [15, 150, 191, 247, 315]. В таких исследованиях речь идет, в большей степени, о мотивах использования интернет-среды, однако это дает нам возможность предполагать, что в рамках цифровой среды мотивы также являются значимыми. Итак, авторами выявлено, что поведение в цифровой среде может быть представлено когнитивными, мотивационными и аффективными особенностями, сочетание которых указывает на те или иные формы поведения личности в цифровой среде. Признавая значимость подобных исследований, отметим, что за рамками изучения осталось многообразие техногенного пространства.

Многообразие техногенного пространства представлено в трудах В.В. Аришстовича, который описывает особенности цифрового потребления современными пользователями [17]. Автор отмечает стремление человека к цифровой музыке, кинематографу, видеохостингам, виртуальным играм и другим цифровым ресурсам. Вместе с тем не изучены, но нуждаются в изучение, особенности не только потребительского взаимодействия с цифровой средой, но и творческие проявления его пользователей. На данном этапе уже известны труды, описывающие творческий вклад личности в интернет-среду (А.И. Лучинкина) [150]. Здесь важно отметить научные выводы ряда исследователей, которые основными потребительскими мотивами пользователя выделяют удовлетворение

базовых психических потребностей в компетентности, автономности и конкуренции (С.А. Вартанов, Д.Ю. Кульчицкая, А.В. Толоконникова и др.) [44, 239].

Признавая значимость указанных исследований, отметим ряд ограничивающих в них факторов – предполагаем, что потребительских мотивов использования цифровой среды существует гораздо больше. Например, А.И. Лучинкина среди таких мотивов выделяет мотивы обозначенного присутствия и воплощения в роль, а А.Е. Войскунский – рекреационный, коммуникативный и познавательный мотивы, а также мотивы самореализации, аффилиации и самоутверждения [15, 150]. Вместе с этим вынуждены отметить, что выявленные А.И. Лучинкиной мотивы являются новообразованием для интернет-среды, но не охватывают цифровую специфику в целом. В свою очередь, мотивы, предложенные А.Е. Войскунским не включают в себя возможные новообразования и указывают на цифровую личность как на оцифрованную реальную. Однако отметим значимость указанных исследований и предположим, что цифровая среда также может включать новообразованные личностные мотивы поведения личности в цифровой среде.

Наиболее интересные научные выводы, по нашему мнению, предлагают ученые О.В. Флеров и О.Н. Кутайцева [252]. Исследователи отмечают, что поведение в цифровой среде значительно отличается от пользования интернет-среды, исходя из своих технических и пространственно-временных особенностей. Кроме того, О.В. Флеров и О.Н. Кутайцева подчеркивают, что поведение в цифровой среде может обуславливаться личностными аспектами [252]. К таким аспектам авторы относят ценностно-смысловой, мировоззренческий, когнитивный и мотивационно-целевой. Отметим, что подобная точка зрения наиболее полно отражает постнеклассическую эпоху и перекликается с предположениями, представленными ранее. Действительно, цифровая среда – это среда, объединяющая все виртуальные среды и способствующая совокупности всех виртуальных дей-

ствий. В таком случае рассмотрение активности и поведения в виртуальных средах приближает к пониманию специфики человека в цифровой среде, но не позволяет рассматривать эту специфику всесторонне.

Уточним, что по результатам теоретического анализа литературы установлено, что поведение в цифровой среде – это поведение, которое формируется и реализовывается в рамках цифровой среды и заключается в формате взаимодействия с объектами и субъектами техногенного пространства (программами, пользователями), проявляется в способности адаптировать и стимулировать развитие новых стратегий с учетом внешних и внутренних стимулов, возникающих при взаимодействии с цифровой средой. В зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности может формироваться конструктивная и деструктивная направленность поведения в цифровой среде. Конструктивная направленность включает в себя межличностное поведение с учетом общекультурных и ситуативных норм, а также когнитивное поисковое поведение. Поведение в цифровой среде является аналогичным по структуре реальному поведению, однако за счет возможных новообразований в цифровой среде может иметь другое, отличное от реального содержание.

Таким образом, подводя итоги параграфа, можем сделать ряд выводов. В первую очередь, необходимо отметить, что цифровая личность может представлять надстройку над реальной личностью и формироваться в процессе вхождения в цифровую среду. Учитывая, что цифровое вхождение предполагает определенные этапы, можем предположить механизмы перехода с одного этапа на другой. К таким механизмам относим активность поведения личности, которая может реализовываться в ее поведении в цифровой среде. Учитывая, что субстратом цифровой активности личности могут выступать ее индивидуально-психологические особенности и влияние самой цифровой среды, отметим возможные новообразования в структуре этой личности.

Опираясь на методологию постнеклассической парадигмы, отметим, что такие новообразования могут делать цифровую активность и поведение в цифровой среде двумя взаимовлияющими элементами и способствовать развитию личности в цифровой среде. Однако уточним, что, если цифровая активность выступает как пусковой механизм для поведения и способствует его реализации в цифровой среде, то само поведение в рамках этой среды может разворачиваться под влиянием ее особенностей и личностной специфики пользователя. В таком случае поведение в цифровой среде может не зависеть от изначального уровня цифровой активности личности и в некотором роде изменять ее в процессе цифрового вхождения. Можем предположить, что есть некие типы цифровой личности, которые могут быть многофункциональны в цифровой среде и демонстрировать высокий уровень инструментально-технической грамотности, однако уровень их цифровой активности не всегда будет достигать высоких значений.

Итак, цифровая личность может быть представлена как надстройка над реальной личностью с новообразованными когнитивными, мотивационно-смысловыми и другими особенностями. Вероятнее всего именно эти особенности способствуют появлению типологии цифровой личности и специфики ее поведения в цифровой среде. Тогда мы акцентируем внимание на том, что для изучения личности в цифровой среде необходимо эмпирически исследовать специфику ее поведения. Исходя из этого, считаем необходимым в следующем параграфе проанализировать и выделить маркеры поведения личности в цифровой среде, к которым предварительно мы относим средовые и индивидуально-психологические.

1.3. Маркеры поведения личности в цифровой среде

Маркеры поведения личности в цифровой среде, как мы указывали ранее, могут определять его специфику и, вероятнее всего, направленность. Учитывая, что в предыдущих параграфах отмечены дефиниции, затрагивающие нахождение личности в цифровой среде, считаем важным привести краткий анализ их

методологического рассмотрения. В первую очередь, отметим, что субстратом цифровой среды является техногенное пространство и взаимодействия, происходящие в нем. Цифровая среда, как и любая другая среда, может предполагать определённые этапы вхождения в нее. Исходя из специфики становления доцифрового этапа личности, может формироваться уровень ее цифровой активности. Здесь мы имеем ввиду социальные установки в отношении техники и техническую грамотность пользователя как маркеры его активности в цифровой среде.

В свою очередь, активность является механизмом поведения личности в цифровой среде и на начальных этапах вхождения в цифровую среду способна определять поведенческие паттерны. Вместе с тем, постнеклассическая цифровая среда способна трансформироваться и стимулировать новообразования в структуре личности и ее поведения, что делает допустимым предположение об обратном влиянии поведения в цифровой среде на уровень цифровой активности пользователя. Кроме того, предполагаем, что в некоторых случаях при изменении поведения человека в цифровой среде уровень его цифровой активности остается неизменным. Новообразования и расширение поведенческого репертуара с учетом цифровой активности личности дают возможность предположить существование нескольких типов цифровой личности, которая является надстройкой над реальной личностью и способна демонстрировать новообразования.

Вероятнее всего, цифровая личность обладает рядом стратегий, которые напрямую связаны с новообразованиями в структуре психики и могут быть выявлены в ходе реализации поведения в цифровой среде. В таком случае рассмотрение возможных составляющих поведения в цифровой среде приобретает актуальность и, в результате, может способствовать детальному изучению специфики цифровой личности.

В первую очередь, по нашему мнению, необходимо проанализировать понятие социальной среды, которая может быть сформирована с помощью цифро-

вого инструментария. Известно, что среда включает в себя социальные и материальные факторы, сформированные человеком и влияющие на человека, а также факторы физические – являющиеся субстратом для предыдущих (Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов и др.). Здесь важно отметить, что к материальным факторам, как правило, относятся созданные личностью материальные конструкции и информационные объекты, с помощью которых реализуется деятельности и поведение человека. К социальным факторам, в свою очередь, относятся акты взаимоотношения и взаимодействия, которые опосредованы влиянием окружающего социума – от детско-родительского влияния до профессионального становления (В. Штерн, А. Реан и др.) [129, 206].

Если предположить, что указанные материальные и социальные факторы в совокупности указывают влияние на личность и являются в некоторой степени неразделимыми, то уместно говорить о существовании средовых маркеров, специфика которых определяет поведение личности в среде, в том числе, цифровой. В концепции местности-идентификации Г. Прошански указано, что влияние средовых маркеров отражается на ряде индивидуально-личностных особенностей (аффективных, когнитивных и мотивационных) [287]. Исходя из влияния средовых маркеров и специфики индивидуально-личностных структур возможно прогнозировать поведение человека и, как результат, разрабатывать модели поведенческих паттернов. Мы акцентируем внимание на указанных выводах и отмечаем, что аналогичные исследования возможны в рамках изучения поведения человека в цифровой среде. Кроме того, на сегодняшний день становится актуальным прогнозирование цифровых рисков с помощью нейронных сетей.

Итак, цифровая среда формируется под влиянием человека и способна сама оказывать влияние на поведение своего пользователя. Вероятнее всего, вхождение личности в цифровую среду обусловлено рядом средовых маркеров, отраженных на доцифровом этапе. Предположим, что эти средовые маркеры являются производной социальных институтов, в которых развивается человек. На

последующих цифровых этапах возможно влияние тех средовых маркеров, которые непосредственно отражены в цифровой среде и, согласно нашему мнению, являются производной социальных взаимодействий в них. И здесь интересно уточнить возможный диссонанс опыта доцифрового и опыта, приобретённого при сознательном взаимодействии с цифровой средой. Предположим, что в зависимости от сочетания средовых маркеров доцифрового и цифрового периода поведение человека может трансформироваться. В таком случае возможен переход с одного цифрового этапа на другой и, как результат, трансформация индивидуально-психологических особенностей личности.

Ряд исследователей отмечают, что социальной спецификой средовых маркеров могут выступать установки, полученные личностью в ходе ее детско-родительских взаимоотношений и последующими социальными институтами в жизни человека (И.С. Цыбульская, Е.В. Бахадова, С.А. Беличева, С.Ю. Яворская, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и др.) [29, 102, 175, 259, 278, 281]. Именно в процессе этих взаимоотношений личность получает основные представления о мире, которые, как правило, являются предопределяющими ее поведения и взаимоотношений. Здесь уместно говорить о ценностях и смыслах, транслируемых значимым социальным окружением, которые определяют стратегии действий человека (И.В. Абакумова) [1, 2]. К таким стратегиям можем отнести преодоление возникающих средовых барьеров (M. Seligman, А.А. Осипова, Е.В. Гордеева и др.) [64, 179, 362].

Вероятнее всего, аналогичные показатели могут быть доступны и для цифровой среды. Предполагаем, что, обращаясь к ретроспективе, возможно выявить ценности и смыслы, наличие барьеров и способов их преодоления. Здесь мы исходим из мнения, что доступность техногенного пространства человеку и приобретенные установки в отношении техники и цифровой среды могут быть решающими в становлении личности пользователя. В некоторой степени указанные средовые маркеры поведения в цифровой среде способны предопределить специфику его цифровой активности. Мы акцентируем внимание на том, что ценно-

сти и смыслы, а также стратегии преодоления барьеров способны трансформироваться под влиянием цифровой среды. Вероятнее всего, эта трансформация обусловлена динамикой индивидуально-психологических показателей. Однако именно средовые маркеры доцифрового этапа определяют специфику вхождения личности в цифровую среду и являются субстратом ее поведения на первичных цифровых этапах.

Уточним, что постнеклассическая цифровая среда способна вносить новообразования в структуру личности и содержит в себе другой класс средовых маркеров – их воздействие возможно при условии сознательного нахождения человека в этой среде. Помимо новых форм социального взаимодействия и разнообразия цифровых ресурсов, ряд исследователей выделяет среди маркеров дереализацию (D. Simeon, J. Abugel и др.) [365]. В классическом понимании дереализация (аллопсихическая деперсонализация) представляет собой нарушение восприятия, при котором окружающее пространство воспринимается как отдаленное, однако в рамках изучения цифровой среды этот термин приобрел другой смысл.

Ю.С. Филиппович пишет, что с возникновением социальных сетей реальные виды деятельности личности потерпели перенос в виртуальные среды, что способствовало снижению уровня рефлексивности, разъединению со значимой действительностью и, как результат, дереализации [249]. Такие выводы отражены в исследованиях ряда авторов, которые считают значимым техногенный прогресс в рамках автоматизации деятельности человека и патогенным в русле его развития (N. Cheeve, R. Larry, C. Mark и др.) [305]. В свою очередь, J.M. Twenge предполагает, что дереализация повышает риск самоубийства и депрессии среди пользователей [288].

Подобные выводы отражены в исследовании ученых, которые отмечают дереализацию как маркер, ведущий к цифровым и реальным угрозам (Н.В. Кузина, C. Peckmann, K. Kannen, A. Philipsen, А.А. Артеменков и др.) [19, 125, 378]. Авторы приводят примеры виртуальных геймеров, чья личность размывается в процессе игровой деятельности. Признавая значимость указанных исследований,

отметим ряд противоречивых нюансов: во-первых, исследование наличия дереализации проходило на выборках с ограниченным количеством людей, что затрудняет анализ поведения личности в цифровой среде. Во-вторых, указанные выводы охватывают виртуальную среду, однако не рассматривают многообразие средовых маркеров и стимулов цифровой среды. В-третьих, не изученной, но нуждающейся в изучения является взаимосвязь показателей дереализации и цифровой активности личности. Предполагаем, что дереализация в цифровой среде может быть представлена как некая дезориентация, вызывающая затруднения в переработке цифровых стимулов и, как результат, их отторжение. В таком случае необходимо исследовать психофизиологические показатели пользователя, возникающие в ходе взаимодействия с цифровой средой и объективизирующие представления о возможности дереализации.

Вероятнее всего, показатели выраженности дереализации пользователя могут быть связаны с ощущением неопределенности в цифровой среде. Отметим, что цифровая неопределенность может быть представлена как отсутствие определенного плана действий в возможной стрессовой ситуации. В таком случае возможно предположить, что личность с высокими показателями дереализации в своем поведении в цифровой среде демонстрирует реакцию на цифровые стимулы, связанную с непониманием дальнейших стратегий действия. Новая среда, новые технологии и требования, с ними связанные, требуют быстрого анализа и развитой технической грамотности. Возможности цифровой среды и вызовы цифровой эпохи могут способствовать снижению дереализации, что ставит актуальным вопрос о создании и апробации соответствующей программы психологического сопровождения личности.

В трудах А.И. Лучинкиной и Н.А. Сенченко активно исследуются временные хронотопы интернет-пользователей [216]. Восприятие времени в интернете обуславливается его особенностями – размыванием границ, растяжением и конденсацией времени, открытостью и постоянной доступностью, наличием большого количества знаковых мест. Исследователи поднимают вопрос об обратимости времени и его скорости при взаимодействии в виртуальной среде. Авторы

отмечают труды О. Палека, М.М. Бахтина, М. Мерло-Понти по вопросам изучения восприятия времени и приводят дифференциацию восприятия времени в интернете и реальном пространстве [216]. Вместе с тем, авторы акцентируют внимание на взаимосвязь уровня интернет-активности личности и специфики ее временного гнозиса. Результатом изучения такой взаимосвязи является типология восприятия времени личностью в интернете, в которую включены хронотопы Вселенной, гостиной, дороги и встречи. Отметим, что подобные выводы являются актуальными в рамках нашего исследования, однако нуждаются в расширенном эмпирическом анализе, который затрагивал бы не только интернет-среду и коммуникацию, происходящую в ней, но и специфику цифровой среды.

Схематически средовые маркеры поведения личности в цифровой среде представлены на Рисунке 5. Итак, наличие доцифровых средовых маркеров – ценностей и смыслов цифровой среды, цифровой ретроспективы, цифровых барьеров и способы их преодоления – способно определять уровень первичной цифровой активности пользователей и влиять на формирование его поведения. В дальнейшем, на цифровых этапах, это поведение могут определять другие средовые маркеры, опосредованные именно цифровой средой [Рисунок 5].

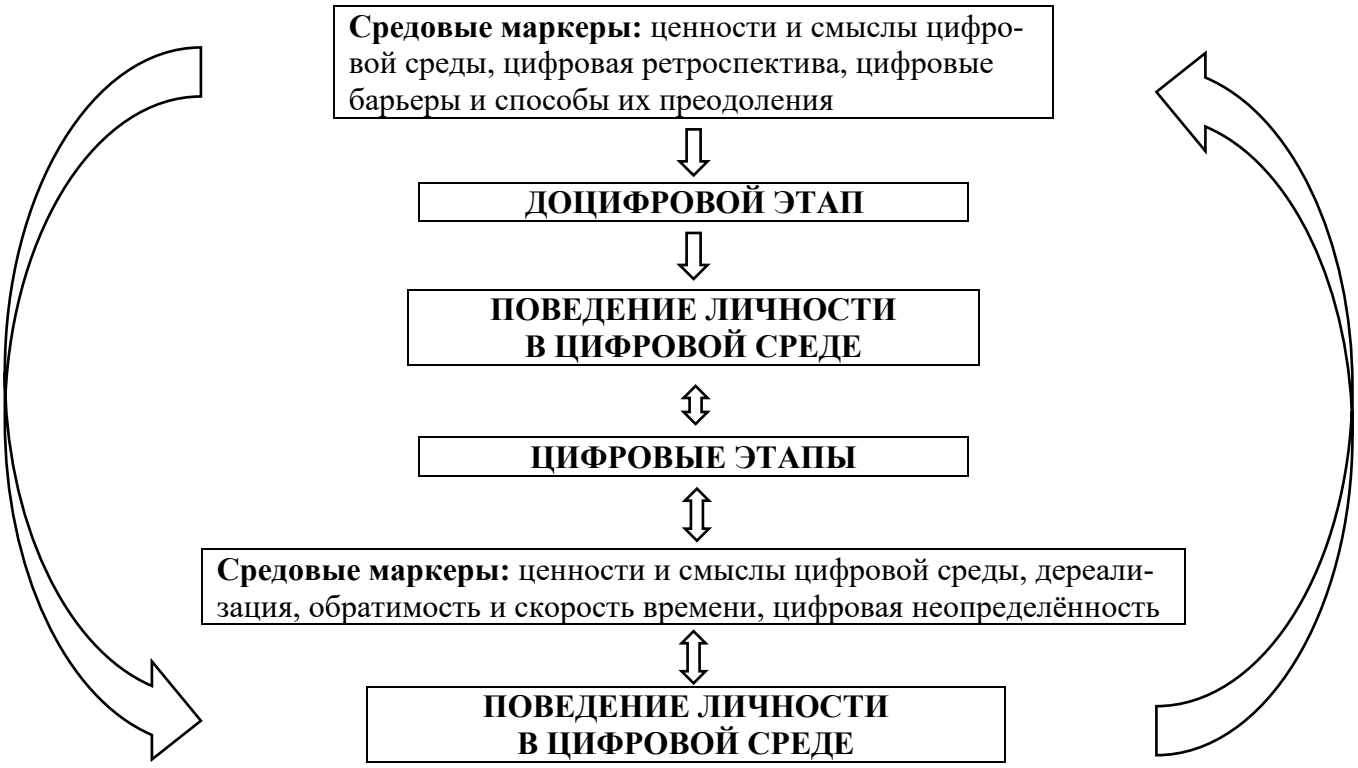


Рисунок 5. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде

Опосредованные цифровой средой маркеры в ряде случаев способны трансформировать поведение личности и выстраивать его с учетом вновь приобретенных ценностей и смыслов цифровой среды, которые могут быть противоположны реальному опыту личности. Кроме того, к таким маркерам можно отнести дереализацию, обратимость, скорость времени и неопределенность. Предполагаем, что указанные маркеры способны направлять поведение личности в цифровой среде и организовывать специфику цифровой деятельности. Отметим, что при изменении специфики поведения личности в цифровой среде возможен переход с одного этапа на другой. Однако, по нашему мнению, для подобных переходов недостаточно лишь средовых маркеров. Исходя из этого, отметим актуальность исследование маркеров другого типа в структуре поведения личности в цифровой среде.

Мы говорили ранее, что в концепции Г. Прошански указано – влияние средовых маркеров отражается на ряде индивидуально-личностных особенностей (аффективных, когнитивных и мотивационных) [287]. Возможно, что специфика самой цифровой среды способна оказывать влияние на протекание когнитивных и аффективно-мотивационных процессов в структуре личности пользователя. В таком случае можем определить важные эмпирические вопросы – во-первых, необходимым является исследование взаимосвязи средовых маркеров и индивидуально-психологических особенностей; во-вторых, важным становится изучение новообразований в структуре поведения личности, сформированных под влиянием средовых маркеров цифровой среды.

Отметим, что наиболее близкими выводами к нашему исследованию являются выводы О.В. Флерова и О.Н. Кутайцевой [252]. Исследователи отмечают, что поведение личности в цифровой среде включает индивидуальные особенности личности, а также техническую и пространственно-временную специфику. К индивидуальным особенностям, по мнению авторов, относятся ценностно-смысловые, мировоззренческие, когнитивные и мотивационно-целевые маркеры поведения пользователя. Ранее ценностно-смысловые маркеры определены как

часть средовых маркеров, опосредующих поведение личности в цифровой среде на всех этапах ее цифрового вхождения. Вероятнее всего, указанные маркеры способны определять специфику нахождения личности в цифровой среде. Кроме того, можем предположить взаимосвязь указанных маркеров и уровня цифровой активности личности, что в суммарности приводит к реализации определенных поведенческих паттернов.

В предыдущих параграфах мы уточняли о возможных маркерах интернет-поведения личности, в которые включены, в том числе, мотивационные и когнитивно-инструментальные (А.И. Лучинкина, А.Е. Войскунский и др.) [15, 52, 144, 150]. Ряд исследователей виртуальной среды акцентируют внимание на аффективных маркерах девиатного поведения личности в интернет-среде (Л.В. Жихарева, Т.В. Юдеева, Р.И. Зекерьяев, Н.В. Старых и др.) [92, 149, 232]. Кроме того, известны исследования когнитивных и аффективных маркеров суицидального поведения личности в виртуальной среде (А.И. Лучинкина, Л.В. Жихарева, Г.У. Солдатова, С.Н. Илюхина, S.M. Dunlop, E. More, D. Romer и др.) [147, 149, 146, 223, 314]. И.Н. Погожина, А.И. Подольский, О.А. Идобаева и Т.А. Подольская предлагают просоциальные и антисоциальные типы поведения личности в виртуальной среде и их составляющие – коммуникативную, когнитивную, эмоциональную и мотивационную [191].

Исследователи И.Н. Погожина, А.И. Подольский, О.А. Идобаева и Т.А. Подольская предлагают рассматривать типом поведения личности в цифровой среде – интернет-зависимое поведение [191]. Отметим несколько противоречий приведенного анализа. В первую очередь, в эпоху цифровой трансформации понятие интернет-зависимости несет устаревшее значение и не может быть эмпирически подтверждено. Перенос всех видов жизнедеятельности на виртуальную среду способствовал полной цифровизации деятельности современного человека. Во-вторых, в виртуальной среде возможна реализации привычных для реального пространства потребностей – аффилиации, идентификации и коммуникации.

И, если меняется способ и функционал удовлетворения указанных потребностей, то логичными становятся следующие вопросы: Возможна ли зависимость от удовлетворения функциональных для реального пространства потребностей? Может ли воспринимать стремление личности к коммуникации как зависимое поведение? Является ли реализации учебно-профессиональных и личностно-ориентированных стремлений в виртуальной среде показателем к аддиктивному поведению? Мы предполагаем, что интернет-поведение может быть рассмотрено как вид поведения в цифровой среде и последнему, несомненно, доступны просоциальные и антисоциальные направленности. Однако акцентируем внимание на том, что интернет-зависимое поведение не может быть представлено как антисоциальное поведение личности в цифровой среде, исходя из цифровых особенностей современного общества.

В своих исследованиях вышеприведённые авторы приводят психологическую картину в поведения личности в виртуальной среде различных направленностей. Учеными отмечены факторы социального развития личности пользователя, а также специфика их когнитивной деятельности и мотивационно-аффективной специфики. Вместе с тем, признавая значимость указанных исследований, отметим ряд оставшихся за рамками исследований важных эмпирических и методологических проблем. Во-первых, авторы акцентирует внимание на виртуальной среде и ее производных, что значительно сужает исследование поведения личности в цифровой среде. Отметим, что цифровая среда отличается функционалом, многообразием цифровых ресурсов и спецификой развития в ней личности.

Во-вторых, на данном этапе не разработан стандартизированный психодиагностический инструментарий, способный выявить объективные показатели поведения личности в цифровой среде. В-третьих, можно выделить проблему методологического характера. Нередко исследователи рассматривают типы поведения личности в виртуальной среде как в цифровые и приводят различные маркеры этим типам. Например, девиантное, суицидальное и зависимое поведение в

цифровой среде, согласно мнению исследователей, нередко подразумевает различные механизмы и причины формирования. Однако такая дифференциация затрудняет прогнозирование поведения личности в цифровой среде и ограничивает возможность ее диагностики и коррекции. Соответственно, важной эмпирической задачей становится изучение маркеров поведения личности в цифровой среде, сочетание которых сможет определить особенности этого поведения. Исходя из анализа актуальной литературы по вопросам поведения личности в цифровой среде, отметим наиболее встречаемые маркеры, отраженные в научных результатах исследований. К таким маркерам относим средовые, когнитивные, мотивационные и аффективные. Таким образом, необходимо определить специфику этих маркеров для построения концептуальной модели цифрового поведения личности.

Анализ когнитивных маркеров цифрового поведения личности, по нашему мнению, необходимо начать с методологических проблем изучаемого вопроса. В первую очередь, спорным в рамках этого исследования остается факт неопределенности взаимосвязи когнитивных особенностей личности и ее поведения в цифровой среде. В исследованиях такой взаимосвязи можно выделить несколько подходов. Исследователи в рамках первого подхода предполагают, что цифровая среда оказывает влияние на когнитивную деятельность личности, чаще всего, негативное (Е.А. Авдеева, О.А. Корнилова, M. Spitzer, Э. Тоффлер и др.) [6, 241, 273]. Исследователи в рамках второго подхода отмечают, что в зависимости от когнитивных особенностей личности будет моделироваться и ее нахождение в цифровой среде (Н.П. Дедов, О.А. Комиссарова и др.) [202]. Исследователи третьего подхода отмечают взаимовлияние цифровой среды и личности и допускают предположение о когнитивных новообразованиях личности под влиянием цифровой среды (Г. Смолл, Г. Ворган и др.) [221].

Учитывая веяния постнеклассической рациональности, акцентируем внимание на актуальности выводов представителей последнего подхода. Действи-

тельно, возможности цифровой среды позволяют не только влиять на когнитивные особенности пользователя, но и трансформировать их (M. Prensky, О.В. Флерова, О.Н. Кутайцева и др.) [252, 355]. На данном этапе, в большей степени, исследованы показатели группового когнитивного взаимодействия, которые демонстрируют возможности когнитивных новообразований в цифровой среде (Е.В. Горина, Е.В. Рябова, Э.А. Лазарева и др.) [67, 212]. Однако динамика когнитивной деятельности, при учете уже существующих попыток изучения, исследована недостаточно. Здесь стоит отметить отсутствие психодиагностического инструментария и репрезентативных экспериментальных выборок. Вместе с тем, изучение динамики когнитивных процессов личности позволит решить ряд важнейших вопросов – расширение представлений о личности как самоорганизующейся единицы; обоснование предположений о существовании цифровой личности как надстройки над личностью реальной; формирование теоретического представления и эмпирического аппарата для изучения статистических сдвигов когнитивных показателей. Соответственно, одной из ключевых задач исследования становится изучение когнитивных маркеров поведения личности в условиях цифровой среды.

Также отметим, что вопрос о когнитивных взаимодействиях и взаимоотношениях в цифровой среде, несмотря на существующие исследования, остается открытым. На сегодняшнем этапе развития науки представлены некоторые виды таких когнитивных взаимодействий – математическое доказательство событий; общение многих со многими», цифровой мозговой штурм; коммуникация через научно-исследовательскую деятельность и другие. Предполагаем, что в рамках подобных исследований необходимо учитывать дополнительные исследовательские задачи: во-первых, перечень видов когнитивных взаимодействий может быть дополнен в ходе анализа самоотчетов пользователей и исследования специфики их цифровой коммуникации и деятельности; во-вторых, необходимо изучить особенности выбора пользователем тех или иных форм групповых когнитивных взаимодействий.

Следующей методологической проблемой изучения когнитивных маркеров цифрового поведения личности является отсутствие дифференциации в трудах ученых виртуальной и цифровой среды. Ряд авторов, описывая результаты изучения когнитивных маркеров поведения личности в виртуальной среде, обобщают эти данные и для цифровой среды. А.И. Лучинкина и Е.С. Руденко, анализируя личность интернет-пользователя, отмечают важность исследования когнитивных искажений в восприятии интернета и виртуальной среды в целом [147]. Опираясь на представления А. Бека, Дж. Бек, А. Фримена и А. Эллиса об ошибках мышления, авторы предлагают рассматривать эти искажения в контексте онлайн-коммуникации и онлайн-поведения [26, 27, 248, 254, 279]. В рамках нашего исследования подобный когнитивный маркер является актуальным и способствует изучению установок личности по отношению к цифровой среде и ее возможностям. Предполагаем, что негативные когнитивные установки – когнитивные искажения – могут быть связаны со спецификой средовых маркеров доцифрового этапа и выражаться не только в инструментальных навыках самого пользователя, но и в особенностях его мотивационных и аффективных маркеров поведения в цифровой среде.

Ряд авторов отмечает стремление личности в медиамногозадачности, которая, в свою очередь, представлена как когнитивный стиль (Г.У. Солдатова, А.Е. Вишнева, А.Г. Кошевая и др.) [225]. Интересно, что некоторые исследователи отождествляют понятия многозадачности и клиповости мышления (М.А. Купчинская, Н.В. Юдалевич и др.) [128]. Нередко клиповость мышления приписывается всем активным в цифровой среде пользователям. И здесь мы вынуждены не согласиться, – для заключения подобных выводов необходимы исследования общих показателей внимания и логического мышления пользователей цифровой средой, а также объективный психофизиологический базис, способный обосновать специфику полученных результатов. Вероятнее всего, амбивалентность цифровой среды действительно способствуют как формированию клиповости мышления, так и стремления личности к рефлексивности, однако

важно учитывать психологические переменные, определяющие итоговую специфику влияния цифровизации на современного человека.

Возможность амбивалентного влияния цифровой среды на психику личности в своих исследованиях эмпирически уточнил А.В. Карпов [104]. Исследователь уточняет, что исследуемая среда может не только оказывать позитивное влияние на когнитивную подсистему психики, но и способствовать ряду негативных тенденций. А.В. Карпов отмечает, что такое двойственное влияние подтверждает сензитивность психики в рамках цифровизации. И, действительно, особенности сензитивности психики, особенно подростков, вынуждают исследовать специфику поведения пользователя в цифровой среде для уточнения цифровых рисков и последующей их профилактики. Важно отметить, что ученый подчеркивает влияние цифровизации на двух уровнях – аналитическом и структурном. На аналитическом уровне у пользователя цифровой среды происходит снижение отдельных компонентов когнитивной подсистемы. Предполагаем, что подобная трансформация может быть связана со спецификой самой среды и инструментально-техническими возможностями, которые в ней доступны пользователю.

В свою очередь, на структурном уровне происходит глобальная перестройка когнитивной деятельности личности, что, в итоге, проявляется в интеллекте. В результате, согласно А.В. Карпову, уместно говорить о синдроме сниженной когнитивности. Однако речь идет именно об изменении количественных характеристик когнитивной подсистемы, включающей в себя меры организованности и интегрированности, – система инвариативна. Качественные характеристики остаются стабильны. Такие выводы позволяют предположить, что в цифровой среде возможна транзитивность когнитивных процессов.

А.Е. Войскунский, Н.В. Богачева, Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова и М.А. Холодная, исследуя личность интернет-пользователя, описывают специфику когнитивных стилей онлайн-геймеров [33, 126, 253]. А.Е. Войскунский и Н.В. Богачева отмечают взаимосвязь между типом предпочитаемой виртуальной

игры и когнитивными стилями по типу импульсивность/рефлективность, полезависимость/поленезависимость, гибкость/ригидность, импульсивность и склонность к риску [33]. Для исследования когнитивных маркеров поведения в цифровой среде эти выводы являются существенными и значимыми, однако нуждаются в ряде уточнений – во-первых, нуждается в исследовании личность, демонстрирующая больший набор поведенческих паттернов в цифровой среде; во-вторых, за рамками исследования оказались иные типы когнитивных стилей, нуждающиеся в детальном изучении; в-третьих, исходя из предположения о существовании цифровой личности, важным становится анализ возможной трансформации этих когнитивных стилей под влиянием цифровой среды. В исследованиях Т.Д. Марциновской приводится методология жесткой и текучей транзитивности, которая является новообразованием эпохи постнеклассической парадигмы. При этом, сочетание психологических конструктов мягкой (текучей) транзитивности может стать основой объяснения нового когнитвиного стиля в ситуации цифровой неопределенности [158].

Исследователь Л.В. Лаенко пишет, что когнитивный стиль личности может быть базисом для его ментальных репрезентаций [127]. В свою очередь, российские психологи отмечают, что ментальная репрезентация представляет собой конструкции, созданные самим человеком, с учетом внутренних и внешних факторов, способных реорганизовывать уже имеющийся опыт (Е.С. Кубрякова, В.З. Демьянков, Ю.Г. Панкрац, Л.Г. Лузина, М.А. Холодная, Л.В. Лаенко и др.) [120, 121, 130, 257]. Ментальные репрезентации являются осознаваемыми и могут быть представлены в виде структуры, предполагающей возможность и способы получения знаний (Е.А. Сергиенко, Н.И. Чуприкова и др.) [217, 263]. В связи с этим, отметим актуальность исследования ментальных репрезентаций пользователей цифровой среды. Стоит отметить, что реорганизация личностного опыта может активно происходить в цифровой среде, что способно привести к

формированию новых ментальных репрезентаций. Тогда интересным и значимым становится исследования ментальных репрезентаций цифровой среды в структуре психики пользователя с различными уровнями цифровой активности.

Д.А. Попова, С.Ф. Барышева отмечает, что специфика ментальной репрезентации интернет-пользователя реализуется в его интернет-коммуникации [85, 195, 196]. В свою очередь, ряд исследователей уточняют важность исследования ментальной репрезентации интернет-пользователя (С.В. Канашина, В.Г. Арутюнян, М.В. Коновалова и др.) [20, 101, 119]. Однако вынуждены отметить, что указанные исследования не раскрывают суть психологических аспектов ментальной репрезентации пользователей цифровой среды. Вместе с тем, актуальность подобного исследования заключается в ряде пунктов: анализ ментальных репрезентаций пользователя позволит выявить факторы, негативно влияющие на процесс вхождения в цифровую среду и специфику цифровой дезадаптации. Кроме того, наличие типов ментальной репрезентации пользователей позволит сформировать основы прогнозирования поведения и программы психологического сопровождения личности, имеющей цифровые затруднения.

Здесь важно отметить, что ментальные репрезентации, как инструментальная единица познания и получения знаний, связаны с ментальными фреймами, которые можно представлены как рамка, исходя из которой мыслит и действует человек и благодаря которой может себя представлять и осмысливать в пространстве. Уточним, что исследований ментальных фреймов пользователя практически не выявлено, однако попытки его изучения представлены, в большей степени, в когнитивной, лингвистической и кибернетической науке (Л.В. Цурикова, М. Мински и др.) [124, 162]. Следуя обобщенным выводам междисциплинарного исследования, отметим, что фрейм есть ничто иное как структуризация полученного опыта и ментальных репрезентаций в нем с последующим выстраиваниям повседневного взаимодействия (Г. Бейтсон, И. Гофман и др.) [265]. Исходя из приведённого анализа, уточним, что изучение представлений о цифровой

среде в структуре ментальных фреймов позволит выделить и эмпирически обосновать особенности поведения личности в этой среде.

В рамках междисциплинарного подхода на современном этапе развития науки нередко можно встретить рассуждения о роли когнитивных карт в информационной деятельности виртуального пользователя (Е.П. Давыдова, А.Н. Гусев, Е.А. Дорохов, B. Kosko, А.А. Кулинич и др.) [76, 82, 127, 342]. Когнитивная карта, в свою очередь, представляет образ окружающего пространства или среды в структуре психики личности. Другими словами, когнитивная карта – это представление, которое позволяет личности кодировать и декодировать информацию о местоположениях и их структурных связях (Э. Толман) [375]. Известно, что когнитивная карта позволяет ориентироваться в новой среде и выстраивать свое поведение с учетом существующих когнитивных сценариев и фреймов (C. Eden и др.) [316].

Здесь важно отметить, что исследователи взаимосвязи когнитивных карт личности и специфики ее виртуального поведения нередко указывают на выраженность у пользователей когнитивной карты-пути. Ее специфика заключается в деятельности личности здесь и сейчас, без ориентации на будущее и стремления учитывать все нюансы своих поступков [316, 375]. Вместе с тем, когнитивная карта-обозрения, предписывающая моделирование личностью пространства будущего с учетом объектных и субъектных связей, выражена среди активных пользователей в меньшей степени. Как и ментальные репрезентации, когнитивные карты личности являются частью ментального опыта личности (М.А. Холодная и др.) [257].

Предполагаем, что исследование когнитивных карт пользователей с различным уровнем цифровой активности является актуальной исследовательской задачей. Эта актуальность обусловлена, в первую очередь, оцифровкой всех видов жизнедеятельности личности и расширением цифрового инструментария. На сегодняшний день доступно большое количество сервисов – от рекреационных до профессиональных, – способствующих всестороннему развитию личности и,

как результат, стимуляции ее образа будущего. Во-вторых, цифровая среда является новообразующей средой, что дает возможность динамики когнитивной карты личности.

Еще одним важным показателем когнитивных маркеров поведения личности, по нашему мнению, является речь в цифровой среде. Нередко в трудах ученых речь и коммуникация в цифровой среде воспринимаются как взаимосвязанные понятия, что является логичным и обоснованным (Ч. Фан, А.Д. Еляков, И.В. Гужова и др.) [83, 229, 320]. Коммуникация осуществляется с помощью речи и в рамках цифровой среды коммуникативное взаимодействие осуществляется аналогичным способом. Здесь важно отметить, что в рамках изучения указанной проблемы многие авторы концертируют внимание на том, что в зависимости от реальных речевых особенностей личности происходит ее интернет-коммуникация. Другими словами – насыщенность активного и пассивного словарного запаса определяет коммуникативные акты пользователей.

Кроме того, формированию новой (сленговой) речи в виртуальной среде предшествует развитие интернет-сленга (А.Р. Баранова и др.) [24]. Признавая значимость исследований, отметим ряд эмпирических пробелов в них: во-первых, речь в цифровой среде не ограничивается коммуникацией в интернет-среде. Здесь можно говорить о множестве вариаций речевой презентации и коммуникативных взаимодействий в цифровой среде. Известно, что существует множество вариантов речи, в том числе, текстовые и голосовые сообщения, эмоджи, рилсы, поведенческие цифровые акты и другие, способные передать единицы информации. Также необходимо отметить вариации коммуникативного акта в цифровой среде – непосредственно между пользователями; коммуникация между группой пользователей; коммуникация между пользователем и образами в цифровой среде; коммуникация между образами в цифровой среде; коммуникация между техникой и пользователем. Такое многообразие речи и коммуникации порождает новую цифровую культуру, выстраиваемую на реальной, но имеющую новообразования и отличия.

Во-вторых, само понятие интернет-сленга является устаревшим. Развитие цифровой среды и цифрового функционала значительно расширило словарный запас пользователей. Если раньше количество слов, доступных только для пользователей, доходило до 20, то на сегодняшний день есть смысл говорить о создании нового цифрового языка и речи. В рамках цифрового языка отмечается наличие аналогов многих слов родных языков пользователей, а в рамках цифровой речи – наличие новых форм передачи информации, языковых конструкций и правил. Примером может служить двойственность значения эмоджи. Допустим, улыбающийся эмоджи для активных пользователей может означать пассивную агрессию. Еще одним новообразованием цифровой речи стало отсутствие требований к пунктуации на некоторых Интернет-ресурсах. И здесь интересно отметить, что подобные изменения являются производной абсолютно новой цифровой культуры, которая становится доступной любому пользователю в процессе перехода с одного этапа на другой.

Отдельным пунктом считаем нужным отметить специфику взаимодействия личности и цифровых ресурсов. Очеловечивание техники, появление чатботов и систем искусственного интеллекта являются катализаторами формирования цифрового языка и речи [200]. Здесь идет речь о возможностях самой техники (например, язык программирования LISP) и о способах речевого выражения информации личностью, формирующихся под воздействием цифровой среды. Ряд психологов отмечает, что взаимодействие с техническими «умными» программами является негативным опытом для человека или ведет к упрощению его аффективной сферы. Вместе с тем, можно отметить и положительные эффекты – доступность коммуникации и формирование новых моделей восприятия и обработки информации. Таким образом, цифровая речь является значимым исследовательским параметром и нуждается в эмпирическом изучении.

Схематически когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде представлены на Рисунке 6. Таким образом, поведение личности в цифровой среде, в первую очередь, определяется общими показателями интеллекта

[Рисунок 6]. Говоря об общих показателях интеллекта, подразумеваем уровень общепринятой интеллектуальной нормы (МКБ, DSM).

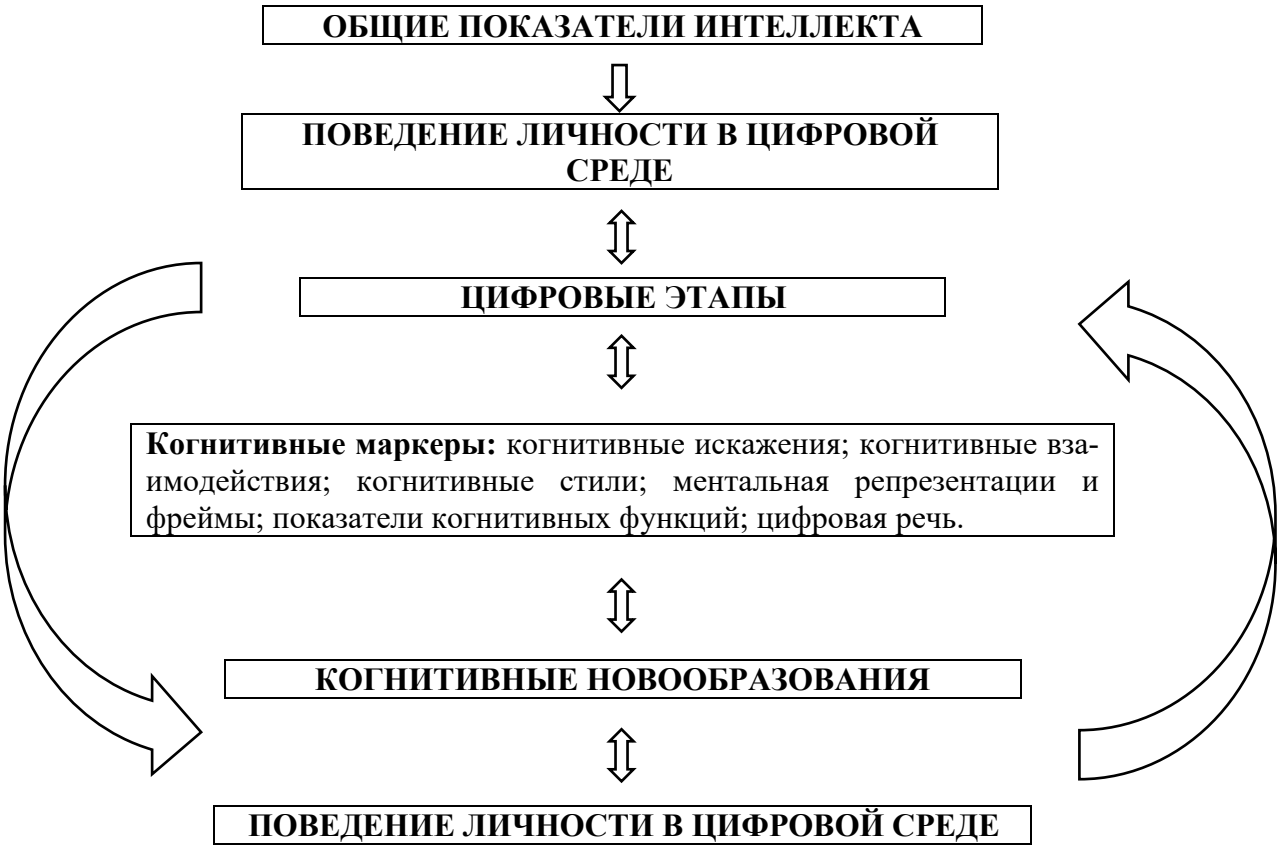


Рисунок 6. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде

Поведение в цифровой среде, как мы говорили ранее, может быть опосредовано средовыми маркерами, которые влияют на переход с одного цифрового этапа на другой. При переходе с одного этапа на другой и при возникновении новых цифровых задач и вызовов актуализируются когнитивные маркеры – когнитивные искажения, когнитивное взаимодействие, когнитивные стили, ментальная репрезентация, фреймы и цифровая речь. Вероятнее всего, здесь уместно выделить и показатели отдельных когнитивных функций – внимания и логического мышления, – которым для стабилизации в цифровой среде необходимы определенные периоды адаптации. Сочетание указанных маркеров может изменять поведение в цифровой среде личности и изменять ее цифровой этап. Более

того, под влиянием цифровой среды возможны новообразования в указанных когнитивных маркерах, которые, в свою очередь, являются показателями динамики цифровых этапов и формирования цифровой личности.

Еще одними из важных маркеров поведения личности в цифровой среде можно выделить аффективные маркеры. Аффективные маркеры, как правило, предполагают эмоциональное реагирование личности в процессе взаимодействия с цифровыми стимулами. И, если эмоциональная сфера в контексте анализа интернет-среды связывается с реализацией коммуникативного поведения (А.И. Лучинкина, Р.И. Зекерьяев, Е.С. Руденко и др.) [92, 247, 250], то в рамках цифровой среды аффективные показали влияют на гораздо большее количество видов деятельности. По нашему мнению, к таким видам деятельности можно отнести взаимодействие с техникой, самопрезентационные элементы, деятельности в условии цифровых стимулов и другие. В работах Н.В. Чудовой, Ю.М. Кузнецовой детально рассмотрены эмоциональное реагирование личности в условиях интернет-среды, что значительно расширяет представление о личности в виртуальной среде [126]. Вместе с тем, стоит отметить недостаточность подобного анализа для исследования личности в цифровой среде, так как пространство и время последней значительно отличаются от пространства и времени виртуальной среды.

А.А. Горбунова в своих исследованиях отмечает взаимосвязь активности интернет-поведения и эмоциональных особенностей пользователей [63]. Например, в группе активных интернет-пользователей существует обратная связь между уровнем эмоциональной осведомленности и уровнем алекситимии психологического генеза. Такие пользователи, при условии развитой эмоциональной осведомленности, в меньшей степени демонстрируют высокий уровень алекситимии. Такие выводы являются противоречивыми к устоявшимся представлениях об активных интернет-пользователях. В рамках нашего исследования мы поддерживаем тезис о позитивном влиянии интернет-среды на личность и отме-

чаем ряд исследовательских задач – во-первых, необходимо исследовать эмоциональную сферу пользователей цифровой среды для расширения представлений о личности. Во-вторых, важно изучить многообразие эмоциональных проявлений в цифровой среде, что позволит сформировать типологию поведения личности. Можно предположить, что личность с высоким уровнем цифровой активности присуща не только высокая эмоциональная осведомленность, но и, наоборот, снижение указанных показателей. В таком случае актуальным является изучение формирования определенных эмоциональных показателей в цифровой среде.

В исследовании эмоциональных (аффективных) маркеров поведения личности в цифровой среде уместно проанализировать выводы, касающееся виртуальной среды. Ряд исследователей отмечает взаимосвязь эмоциональных особенностей личности и ее склонности к интернет-зависимости (Т.С. Спиркина, С. Выгонский, А.Е. Жичкина, K.W. Beard, S.E. Caplan и др.) [56, 89, 230, 298, 303]. Нередко такие выводы можно встретить в научных трудах, посвященных изучению патологического влияния интернета (Д.В. Зотова, В.А. Розанов и др.) [93]. Как указывалось ранее, вопрос интернет-аддикции является спорным и мало доказуемым в процессе цифровизации жизнедеятельности современного человека и вызывает множество методологических проблем.

Наиболее подробно эмоциональные маркеры виртуального поведения личности рассмотрены в трудах А.И. Лучинкиной [147, 150]. Автором отмечено, что в зависимости от мотивации интернет-пользователя и его инструментальной грамотности могут возникать те или иные эмоциональные реакции при взаимодействии с интернет-средой. Согласно А.И. Лучинкиной, при низких показателях виртуальной мотивации и сниженном инструментальном уровне пользователь способен демонстрировать фрустрационные эмоциональные реакции [147, 150]. Эти реакции выражаются в агрессивном поведении и нежелании развивать свою личность в интернете. Такие выводы получили свое психофизиологическое подтверждение в трудах Н.В. Литвиненко, Э.О. Расиной [204], которые предложили

концепцию взаимосвязи психофизиологических показателей стресса и эмоционального реагирования в условиях виртуальной реальности. Кроме того, ряд авторов, анализируя эмоциональную сферу интернет-пользователя, акцентирует внимание на роли показателей фрустрации в направленности интернет-поведения личности (J.L. Skues, B. Williams, L. Wise и др.) [366].

Известно, что фрустрация личности связана с показателя тревожности, агрессивности и ригидности. Такая взаимосвязь дает возможность ученым анализировать психические состояния интернет-пользователей и выявлять специфику их поведения с учетом этого анализа. Ряд авторов, изучая поведение личности в интернет-среде, пришел к выводу о взаимосвязи уровня агрессии пользователя и специфики его поведения в интернете (А.И. Лучинкина, Л.В. Жихарева, Р.И. Зекерьяев и др.) [92, 149]. Другие исследователи отметили двустороннее влияние интернет-поведения и тревожности на увеличение показателей в рамках исследования деятельности личности в интернете (Е.Ю. Казаринова, А.Б. Холмагорова, Г.У. Солдатова, С.Н. Илюхина, E. Soulioti, V. Stavropoulos, S. Christidi и др.) [99, 223, 224, 374].

Стоит отметить, что в рамках изучения фрустрации интернет-пользователей исследователи нередко анализируют показатель ригидности как аффективного компонента (Н.С. Козлова, Е.И. Богомолова и др.) [34, 115]. Действительно, ожидания от интернет-среды и неготовность личности к изменениям, связанным с этой средой, нередко приводят к затрудненным эмоциональным реакциям, которые, как правило, являются стабильными (Д. Шапиро и др.) [268]. И здесь важно уточнить, что причиной подобных реакций могут служить эмоциональные схемы личности (Р. Лихи) [139]. Являясь одновременно когнитивным и аффективным образованием, эти схемы определяют оценку ожиданий личности в отношении собственных эмоций и эмоций окружающих людей (M. Rezaei, E. Ghadampur, R. Kazemi, R. Trincas, E. Bilotta, F. Mancini и др.) [357, 377]. Другими словами, особенность эмоциональных личности может служить причиной формирования у нее фрустрационных реакций, в том числе, в виртуальной среде.

Необходимо отметить, что указанные эмоциональные маркеры являются значимыми и для изучения личности в цифровой среде. Во-первых, не выявлено, но нуждается в изучении распределение эмоциональных маркеров среди пользователей цифровой среды с различным уровнем цифровой активности. Такие результаты позволят изучить эмоциональные девиации цифровой личности и способствовать организации психологической интервенции. Во-вторых, амбивалентность цифровой среды может способствовать возникновению фрустрационных реакций, что, в свою очередь, запустит агрессивные, тревожные и ригидные проявления. В свою очередь, изучение эмоциональных схем как аффективного компонента позволит детально раскрыть природу эмоциональных маркеров поведения личности в цифровой среде [Рисунок 7].

Рисунок 7. Эмоциональные маркеры поведения личности в цифровой среде

Таким образом, влияние на поведение личности в цифровой среде могут оказывать эмоциональные маркеры, что, в свою очередь, способствует переходу с одного цифрового этапа на другой. К эмоциональным маркерам поведения в цифровой среде относим фрустрационные реакции, психические состояния и эмоциональные схемы личности. Возможно, значимыми эмоциональными маркерами могут являться показатели общений эмоциональной направленности и эмоциональности личности, ее эмоциональный интеллект и установки. Однако

именно эти маркеры, в большей степени, реализуются непосредственно в коммуникации и не могут охарактеризовать процессы, происходящие в цифровой среде. В таком случае значимым становится разработка и стандартизация соответствующего психодиагностического инструментария, способного выявить доказать влияние эмоциональных особенностей личности на ее поведение в цифровой среде.

Следующие маркеры, анализ которых значим для нашего исследования, являются мотивационные маркеры. Безусловно, организация и направление поведения личности в цифровой среде опосредуются ее мотивацией, в том числе. Наиболее известными трудами в этой области являются труды А.И. Лучинкиной, А.Е. Войскунского и О.Н. Арестовой [15, 150]. А.Е. Войскунский и О.Н. Арестова выделяют типы мотивов интернет-пользователя, связанных с деловой и познавательной деятельностью, общением, сотрудничеством, самоутверждением, рекреацией, аффилиацией и самопрезентацией [15].

Признавая значимость этих исследований, отметим их недостаточность для изучения цифровой среды. В первую очередь, в указанных трудах не учитывается многообразие цифровой среды, а акцент делается непосредственно на социальных сетях. Во-вторых, до конца не ясна природа выделенных мотивов, что ставит ряд эмпирических вопросов: что является первичным – реальные мотивы личности или виртуальные? Если реальные мотивы первичные, то могут ли они конфликтовать с виртуальными? Являются ли полученные виртуальные мотивы новообразованием или они представлены как продолжение реальных мотивов в интернете? Если виртуальные мотивы являются продолжением реальных мотивов в интернете, то может ли тогда выступать интернет в роли инструмента, а не среды?

Безусловно, поставленные вопросы нуждаются в эмпирическом изучении и обосновании. Попытки обосновать подобные выводы отражены в трудах Г.У. Солдатовой и Е.И. Рассказовой [205, 227]. Исследователи приводят анализ взаимосвязи мотивации личности и уровня ее цифровой компетентности. В свою

очередь, В.В. Федоров и И.Д. Милеев описывают мотивацию подростков в цифровой среде в русле их поведения в социальных сетях [247]. Авторы отмечают, что виды деятельности пользователей подросткового и особенности их мотивации локализованы в соответствии с определенной иерархией. Кроме того, ряд авторов пытались обосновать связь мотивации личности и ее направленности деятельности в социальных сетях (И.Н. Погожина, А.И. Подольский О.А. Идобаева, Т.А. Подольская, Е.Г. Гайнцев и др.) [58, 191].

Важно отметить, что все приведенные исследования внесли свой вклад в построение картины пользователя виртуальной среды, но исключили ряд значимых факторов. Во-первых, новообразования в структуре цифровой личности ставят актуальным вопрос о маркерах ее поведения в цифровой среде. Если исходить из постнеклассических взглядов, как мы указывали ранее, то эти маркеры опосредует сама цифровая среда и способствует динамике индивидуально-психологических особенностей личности, в том числе, и мотивации. Во-вторых, мы предполагаем, что расширение цифрового опыта и репертуара личности знаменуется изменением ее роли в цифровой среде. В этом случае мы говорим о создании новых цифровых компонентов (инструментов, контента, и др.), а также адаптации и трансформации уже существующих благ. И здесь уместно отметить, что существующие концепции цифровой мотивации личности не в полной мере описывают ее специфику для личности пользователя.

Наиболее подходящей, по нашему мнению, концепцией в рамках исследования является концепция виртуальных мотивов А.И. Лучинкиной [150]. А.И. Лучинкина описывает несколько мотивов, являющихся доступными только для виртуальной среды, и систематизирует представления о мотивах пользователей, приведенных ране [150]. Автор эмпирически обосновывает наличие творческих и потребительских мотивов, аналог которых не представлен в реальном пространстве, что делает их новообразованием в структуре личности пользователя виртуальной среды. Отметим, что именно эти выводы являются наиболее значимыми в исследовании поведения современного человека в цифровой среде.

Вероятнее всего, переход с одного цифрового этапа на другой может быть опосредован изменением цифровых мотивов личности – от потребительского до творческого. Предполагаем, что именно творческие мотивы дают возможность цифровому пользователю не просто адаптироваться в цифровой среде, а изменять ее и трансформировать. Возможно, что именно творческие стремления человека позволили сформировать среду на базе техногенного пространства [Рисунок 8].

Рисунок 8. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде

Таким образом, на первичных этапах вхождения в цифровую среду личность реализует мотивы, доступные в реальном пространстве. Предположим, что в процессе первичного вхождения цифровая среда воспринимается пользователем ничто иное как инструмент для удовлетворения потребностей. В ходе развития и трансформации этого поведения под влиянием средовых, когнитивных и аффективных маркеров происходит и трансформация самой личности пользователя. В этом случае имеет смысл говорить об изменениях ведущих мотивов. Можем допустить исследовательскую гипотезу о том, что появление творческих мотивов в структуре личности пользователя способно изменять этап его цифрового вхождения и, в некоторых случаях, опосредовать уже существующие реальные

мотивы. Учитывая постнеклассические тенденции цифровой среды, исследование такой гипотезы становится возможным и актуальным.

В ходе работы отмечены возрастающее количество исследований, связанных с изучением психофизиологических реакций пользователей виртуальных сред. В большей степени эти исследования посвящены анализу психофизиологических маркеров игровой деятельности в виртуальной среде (К.С. Нестеренко, А.А. Буриков, А.Г. Климов, Ю.М. Кузнецова и др.) [40, 111, 126]. К.С. Нестеренко в качестве психофизиологических маркеров поведения виртуальных геймеров выделяет активность лобной области, следовательно, и неокортекса больших полушарий [40]. Снижение активности последнего влечет за собой ухудшение когнитивных функций, в том числе, памяти. Кроме того, исследователь отмечает такие психофизиологические маркеры как электрическую активность коры головного мозга. Расширяя область эксперимента, исследователи Н.В. Литвиненко и Э.О. Расина отмечают специфическую электрическую активность коры головного мозга не только онлайн-геймеров, но и всех пользователей виртуальной среды [204].

Стоит отметить, что Э.О. Расина и Н.В. Литвиненко в качестве психофизиологических маркеров также предлагают психофизиологические показатели стресса по типу общего состояния самочувствия, температуры, артериального и систолического давления и частоты сердечных сокращений [204]. Согласно авторам, эти показатели могут свидетельствовать об уровне сенсорной адаптации личности к условиям виртуальной среды. Принимая значимость указанных исследований, отметим важность изучения приведенных показателей в рамках анализа поведения личности в цифровой среде. Вероятнее всего, специфика психофизиологических маркеров доцифрового и цифровых этапов будет тождественна, так как речь идет об объективных показателях.

Ряд исследователей связывают особенности межполушарной асимметрии и поведение личности в интернет-среде (Л.К. Антропова, О.О. Андронникова, В.Ю. Куликов и др.) [97]. Авторы отмечают, что среди амбидекстров выражена

склонность к интернет-зависимости. Отметим неточности в указанных выводах: во-первых, как мы говорили ранее, интернет-зависимость является спорным термином и, чаще всего, предполагает активную виртуальную коммуникацию и взаимодействие. Вероятнее всего, стремление к активной коммуникации и взаимодействию зависит, в большей степени, от мотивационных и аффективных аспектов. Во-вторых, проведенное исследование нуждается в расширении экспериментальной выборки и проведении анализа в рамках изучения пользователей, которым доступно разнообразие цифровых функций.

Отметим, что приведенные ранее психофизиологические маркеры поведения личности в виртуальной среде – активность лобной области, электрическая активность коры головного мозга, память, сенсорная адаптация – доступны для изучения в среде цифровой. Схематически психофизиологические особенности цифрового поведения личности в цифровой среде представлены ниже [Рисунок 9].

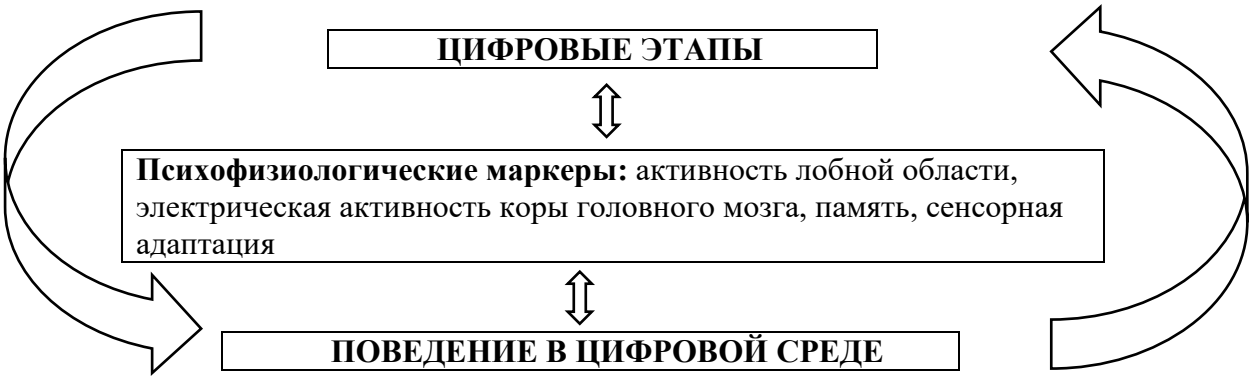


Рисунок 9. Психофизиологические маркеры поведения в цифровой среде

Таким образом, являясь универсальными для доцифрового и цифровых этапов вхождения личности психофизиологическое маркеры поведения личности в цифровой среде выполняют несколько значительных функций в контексте его формирования. В первую очередь, речь идет о реакции организма пользователя на доступные в цифровой среде стимулы. Во-вторых, вероятнее всего, на цифровых этапах вхождения в цифровую среду в некоторых случаях первичными будут психофизиологические показатели, в том числе, стресса, изменение

выраженности которых может быть обусловлено поведением человека в цифровой среде. Предположим, что подобные выводы нуждаются в лабораторном эксперименте, где будет учтено многообразие цифровых ресурсов.

Подводя итоги параграфа, отметим выделенные в ходе анализа маркеры поведения личности в цифровой среде – средовые, когнитивные, аффективные, мотивационные и психофизиологические. Каждые из этих маркеров, кроме психофизиологических, могут быть по-разному выражены на доцифровом и цифровых этапах и разными способами оказывать влияние на поведение личности в цифровой среде. Предполагаем, что влияние маркеров, доступных непосредственно на цифровых этапах, может стимулировать новообразование в структуре психики пользователя и, как результат, развитие цифровой личности. Отметим, что к средовым маркерам относим ценности и смыслы цифровой среды, ретроспективу, барьеры и способы их преодоления, дереализацию, обратимость, скорость времени и неопределённость.

К когнитивным маркерам цифрового поведения личности относятся когнитивные искажения, когнитивные взаимодействия, когнитивные стили, ментальная репрезентации и фреймы, общие показатели когнитивных функций и цифровая речь; к аффективным маркерам – фрустрационные реакции, психические состояния и эмоциональные схемы личности; к мотивационным маркерам – потребительские и творческие мотивы поведения личности в цифровой среде; к психофизиологическим маркерам – активность лобной области, электрическая активность коры головного мозга, память, сенсорная адаптация. Предполагаем, что сочетание указанных маркеров может выражаться в типологии поведения личности в цифровой среде.

1.4. Концептуальная модель поведения личности в цифровой среде

В предыдущих параграфах рассмотрен ряд методологически значимых вопросов – дифференциация цифровой среды и виртуальных сред; понятие цифровой активности, цифровой личности и поведения личности в цифровой среде. Приведены маркеры поведения пользователя в цифровой среде, к которым по итогам анализа относим средовые, когнитивные, эмоциональные, мотивационные и психофизиологические. Мы предположили, что в зависимости от сочетания указанных маркеров может формироваться тип поведения личности в цифровой среде и определенные новообразования в структуре личности пользователя. Кроме того, в ходе анализа выделены цифровые этапы, в рамках которых происходит трансформация поведения пользователя в цифровой среде.

Итак, цифровая среда представляет собой некий социокультурный континуум, основанный на техногенном пространстве. Особенностью цифровой среды является ее многофункциональность и отказ от формата «здесь и сейчас». Другими словами, цифровая среда является производной и суммирующей всех виртуальных сред и всех типов поведения в этих средах. Вероятнее всего, важным отличием цифровой среды от остальных сред является требование к постоянной интереоризации полученных знаний и представлений. Если в виртуальной среде полученные навыки могут быть применены буквально на всех платформах благодаря зрительной и инструментальной схожести, то в цифровой среде на первый план выступает взаимодействие через алгоритмы. Цифровая среда не ограничивается коммуникацией и социальными сетями, – она предполагает многообразие использование техники и ресурсов.

В цифровой среде, как и в любых других средах, развитие происходит с учетом взаимодействия ее субъектов. Интересно, что цифровая среда предполагает взаимодействие в нескольких форматах, часть из которых недоступны реальной или виртуальной среде. Отметим, что к таким форматам относим взаимо-

действие в формате «пользователь-пользователь», «пользователи-пользователи», «пользователь-образ в цифровой среде», «образ в цифровой среде-образ в цифровой среде», «пользователь-техника», «техника-техника». Рассмотрим форматы детально:

1. Пользователь-пользователь – классический вариант взаимодействия, доступный для цифровой среды и всех ее производных виртуальных сред. Как правило, взаимодействие в формате «пользователь-пользователь» осуществляется в рамках интернет-коммуникации (О.Н. Морозова, А.В. Усачева, И.И. Шабшин и др.), а также в контексте виртуальных игр [165, 245, 264]. Пожалуй, именно популярность интернет-коммуникации привела многих исследований к тезису о равенстве этой коммуникации и реализации активности в цифровой среде.

2. Пользователи-пользователи. Этот формат взаимодействия в цифровой среде предполагает несколько вариаций. С одной стороны, речь идет о групповой коммуникации в социальных сетях с помощью форумов, комментариев, диалогов и других ресурсов (Е.А. Щеулова, А.Е. Николаева и др.) [277]. С другой стороны, речь идет об образовании новых, доступных только для цифровой среды способов взаимодействия, в том числе, с учетом искусственного интеллекта. Такой формат доступен только для активного пользователя цифровой среды и включает в себя достаточно развитые технические знания, умения и навыки пользователя.

3. Пользователь-образ в цифровой среде. Такой формат взаимодействия доступен только для цифровой среды, так как виртуальные среды предполагают непосредственную коммуникацию и взаимодействие здесь и сейчас (А.И. Лучинкина) [150]. Здесь уместно говорить о возможностях техногенного пространства, которые позволяют оценивать образ личности в цифровой среде и взаимодействовать с ним без непосредственного участия в этом самой личности. Другими словами, виртуальный образ – временный, а образ в цифровой среде – вечный и живет до тех пор, пока его создатель не внесет какие-либо корректировки.

4. Образ в цифровой среде-образ в цифровой среде. Ранее мы писали о том, что в цифровой среде возможен подобный формат взаимодействия. Его специфика заключается в том, что сама цифровая среда моделирует взаимодействие между образами на основании предпочтений, которые пользователи в этот образ закладывают. Интересно, что подобные действия цифровой среды действительно имеют свой итог – в итоге авторы образов коммуницируют, осуществляют различные цифровые действия и демонстрируют определенные стратегии своего поведения в цифровой среде.

5. Пользователь-техника. Взаимодействие личности и техники обусловлено цифровизацией и цифровым прогрессом. Цифровизация, в свою очередь, представляет собой процесс трансформации аналоговых данных в цифровой формат, а именно: кодирование реальных рабочих процессов в двоичный код 01. Stolterman E и Croon Fors A. в своих исследованиях отмечают процессы трансформации, происходящие под влиянием цифровизации, специфика которых заключается во внедрении цифровых технологий во все сферы жизнедеятельности современного человека [369]. Интересно отметить, что некая эволюция цифровизации в истории развития технических наук и когнитивной психологии дает возможность дифференцировать ее с процессами автоматизации. Основное отличие процессов автоматизации от цифровизации заключается в том, что первый означает замену ручных операций на компьютерные процессы, а второй – разработку, улучшение и развитие цифрового пространства и среды. Предполагаем, что динамичность цифровизации жизнедеятельности человека способствовала возникновению новой социокультурной реальности, заключенной в техногенном пространстве и получившей название – цифровая среда.

Указанный процесс цифровизации способствовал переносу не только учебно-профессиональной и рекреационной, но и всех видов коммуникативной, поисковой и стимулирующей развитие деятельности человека. Начиная с 2000-х годов, активно развиваются этапы искусственного интеллекта по типу робото-

техники, сингулярности и языка программирования LISP, которые демонстрируют активную роль техники в развитии личности и общества (Ю.С. Кондратюк, Н.А. Карпушенко и др.) [118]. Однако уже на современном этапе динамика взаимодействия личности и техники приобретает большую выраженность. Например, в 2022 году компания OpenAI представила языковую модель ChatGPT, способную общаться с пользователями аналогично человеку. И даже тот факт, что ChatGPT не способен пройти тест Тьюринга, не отменяет реализацию поведения личности в цифровой среде в условиях такого взаимодействия. Кроме того, количество чат-ботов и систем искусственного интеллекта растет и позволяет установить, что при развитой инструментальной грамотности личность способна реализовывать социальные потребности с учетом неодушевленного технического собеседника. И здесь мы отмечаем постнеклассическое влияние на современную личности. При взаимодействии с человеком или технической программой реализуются маркеры поведения личности в цифровой среде, способные ее трансформировать и адаптировать под условия цифровой эпохи.

6. Техника-техника. Взаимодействия этого типа в меньшей степени поддаются психологическому анализу и в большей – информационно-техническому. По данным ЮНЕСКО, взаимодействие между техникой проходит с помощью передачи сигнала от одного цифрового средства к другому, что позволяет управлять контентом и действиями внутри него. Эти выводы основаны на системах цифровой электроники, которые внедрены в деятельность глобального сообщества. Для психологов-исследователей в рамках изучения этого взаимодействия важно проанализировать то влияние, которое оказывает это взаимодействие на прогресс социума и цифровую личность.

Многообразие цифровых ресурсов, вариантов цифрового взаимодействия возникло, безусловно, благодаря техническому прогрессу. Ранее мы описывали этапы этого прогресса и роль личности в нем. Итогом прогресса стало развитое техногенное пространство, а итогом динамики техногенного пространства – формирование цифровой среды. Стоит отметить, что любая личность, входящая в

цифровую среду, проходит через определенные этапы в нем. Эти этапы, по нашему мнению, предполагают адаптацию, развитие и трансформацию личности в цифровой среде. В связи с этим считаем необходимым рассмотрение возможных переходов личности с одного цифрового этапа на другой с учетом маркеров поведения в цифровой среде и трансформации этого поведения. Как мы ранее уточняли по итогам анализа личности в цифровой среде, к основным цифровым этап относим – цифровой этап, этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный цифровой этап, а также этап цифровой самореализации.

Доцифровой этап личность охватывает период жизни человека любого возраста, где нет сознательного взаимодействия с цифровой средой, однако происходит взаимодействие неосознаваемое. Соответственно, у личности не выражены мотивы использования цифровой среды. В современном мире, по нашему мнению, к таким пользователям уместно относить детей от 0 до 1 года, однако в качестве нетипичных случаев могут выступать люди и других возрастных категорий. На этом этапе, как правило, человек неосознанно использует технические ресурсы – например, новорожденный, которому родители включают музыку или ребенок, которого перевозят в автомобильном транспорте. Уже на доцифровом этапе возможно формирование будущей цифровой активности личности, так как именно здесь происходит передача родительских (или других значимых взрослых) ценностей и смыслов цифровой среды ребенку через частоту взаимодействия с техникой, количеством ее разновидностей и интеграцией техногенного пространства в жизнедеятельность человека.

Напомним, что цифровая активность представляет собой состояние психики личности, опосредуемое ее индивидуально-психологическими особенностями и выражающееся через поведение в цифровой среде. Ранее по результатам теоретического анализа сделан вывод о том, что цифровая активность может быть представлена как низкая, средняя и высокая. Вероятнее всего, указанные средовые маркеры доцифрового этапа могут оказывать влияние на становление

определенного уровня. Этот уровень будет доминировать до тех пор, пока цифровая активность не станет осознанной и не окажется во взаимовлиянии с поведением пользователя.

Этап цифрового погружения, вероятнее всего, охватывает возрастной период от 1 до 3 лет. Однако, как и предыдущий этап, имеет ряд возрастных исключений. Цифровое погружение личности заключается в расширении знаний, умений и навыков, касающихся техногенного пространства и цифровой среды. В рамках детской психологии возможна взаимосвязь между стремлением ребенка к предметно-манипулятивной деятельности и реализацией этой деятельности в цифровой среде. Это цифровая деятельность заключается в использовании цифровых игрушек, технических благ, реализацией ведущей игровой деятельности с помощью онлайн-гейминга. В свою очередь, в более старших возрастах в рамках этого этапа личность также стремится к цифровым манипуляциям и знакомству с разнообразием цифровой среды. Предполагаем, что сам термин «погружение» характеризует процессы, происходящие на этом этапе – цифровая деятельности личности, подкрепляемая дофамином, может вызывать у нее интерес и закреплять определенные поведенческие паттерны.

Вместе с тем, на этом условно «ознакомительном» этапе значимую роль могут иметь транслируемые значимым окружением ценности и смыслы цифровой среды, опыт барьеров и стратегий их преодоления. Именно эти средовые маркеры могут опосредовать дальнейшие цифровые этапы пользователя. Мы предполагаем, что опыт, транслируемый родителями или другими значимыми людями, может быть отражен в уровне цифровой активности человека и установках, которые он демонстрирует в цифровой среде. Здесь важно уточнить, что цифровая активность пользователей на этом этапе становится более осознанной, однако о реализации о поведения говорить еще рано. В первую очередь, это обусловлено несформированностью когнитивных, аффективных и мотивационных

структур ребенка, которые являются маркерами этого поведения. Во-вторых, поведение в цифровой среде охватывает многообразие деятельности личности, которое в силу возрастных особенностей недоступно пользователю от 1 до 3 лет.

Здесь необходимо отметить еще один возрастной период (от 3 до 7 лет; от 7 до 11 лет), который также попадает в этап цифрового погружения, что обусловлено спецификой развития личности в онтогенезе и филогенезе. Несмотря на то, что поведенческие паттерны и психическая деятельность ребенка на этом возрастном этапе приобретают новообразования и значительно расширяют свой репертуар, не можем не отметить некоторые особенности. К таким особенностям относим: незрелость мозговых структур, отвечающих за общую развитость когнитивных процессов, а также организацию произвольного поведения и деятельности; доминирующую роль детско-родительских взаимоотношений в контексте познания мира; развивающееся мелкая и общая моторика, которые не позволяют ребенку длительное время сосредоточиться на осознанной активности в цифровой среде. Вместе с тем, считаем важным отметить, что именно в этот возрастной период при взаимодействии с цифровой средой у пользователя расширяются представления о ней и формируются первые стабильные инструментальные навыки. Предполагаем, что пользователи исследуемого возрастного периода находятся на этапе цифрового вхождения и постепенно приближаются к следующему этапу.

Следующий цифровой этап – промежуточный этап между цифровым погружением и цифровой адаптацией или этап цифровой архитектуры. Как правило, он охватывает возрастной период от 11 до 15 лет или людей более старшего возраста, которые по ряду причин активно не взаимодействовали с цифровой средой ранее. В рамках этого этапа отмечается ограниченный набор цифровой деятельности, однако заметно расширение цифровых потребностей и интерес пользователя. Вероятнее всего, в силу перехода с одного этапа на другой, увеличения цифровой компетентности у личности формируются свои мотивы и пред-

ставления, связанные с цифровыми ресурсами. В рамках этого этапа можно говорить о начале формирования своего персонального цифрового «мира». В свою очередь, уровень цифровой активности на этом этапе опосредует ее поведение в цифровой среде, которое складывается также с учетом мотивационных, когнитивных, средовых, аффективных и психофизиологических маркеров.

Здесь важно отметить, что поведение в цифровой среде представляет собой поведение, которое формируется в рамках цифровой среды и реализуется во взаимодействии со всеми цифровыми объектами и субъектами. Учитывая, что речь идет про промежуточный этап (этап цифровой архитектуры), отметим значимые маркеры цифрового поведения в его рамках. Например, значимым когнитивным маркером выступает общий показатель интеллекта, который допускает классификация МКБ и DSM. Учет таких когнитивных маркеров как когнитивные искажения, когнитивные взаимодействия, когнитивные стили, ментальная репрезентации и фреймы и цифровая речь уместен либо в исследовании других возрастных периодах, либо на других цифровых этапах. Либо формирование этих маркеров может быть не связано с поведением личности в цифровой среде и не оказывает на него влияние. Это связано с тем, что в структуре пользователя на этапе цифровой архитектуры не отражены еще окончательно сформированные индивидуальные смыслы нахождения в цифровой среде, что, в свою очередь, не запускает ситуация реализации индивидуально-психологических особенностей пользователей.

Вместе с тем, можно отметить активное влияние эмоциональных маркеров на поведение личности в цифровой среде. К ним относим фрустрационные реакции и психические состояния, а во взрослой выборке и эмоциональные схемы личности. Цифровая среда в таком случае дает возможность как запустить поведение с учетом эмоционального состояния личности, так и сформировать это состояние под влиянием средовых маркеров. Безусловно, как мы говорили ранее, важная роль в этом процессе отводится психофизиологическим маркерам. Отметим, что сочетание доцифровых смыслов цифровой среды, а также указанных

маркеров способствует формированию определенного типа поведения личности в цифровой среде, которые позволит ей перейти на следующий этап – этап цифровой адаптации пользователя.

Этап цифровой адаптации предполагает стабильное отношение пользователя к цифровым стимулам и вызовам; понимание алгоритмов и инструкции, осознание смыслов цифровой среды и своей роль в ней. Вероятнее всего, этап цифровой адаптации может охватывать несколько возрастных периодов – от 11 до 15 лет; от 15 лет до 17 лет; либо возрастной период, независящий от предлагаемой классификации. Таким образом, этап цифровой адаптации может состоять из нескольких ступень. На первой ступени личность осознает себя в роли пользователя и осознанно демонстрирует средний или высокий уровень цифровой активности. Как мы указывали ранее, эта цифровая активность выражается в реализации поведения. Здесь происходит активное влияние всех маркеров на поведение пользователя в цифровой среде.

Вторая ступень этапа цифровой адаптации предполагает динамику поведения личности в цифровой среде. В этом случае, обращаясь к тезису о постнеклассичности цифровой среды, считаем уместным говорить о формировании новых смыслов нахождения в этой среде, которые являются продолжением или видоизменением смыслов реальных. Укрепление смыслов в структуре психики пользователя влечет за собой взаимовлияние средовых маркеров цифровых этапов и индивидуально-психологических особенностей личности. И, если личность полностью проходит этап цифровой адаптации, можем говорить о переходе на новый этап – промежуточный между цифровой адаптацией и цифровой самореализацией цифрового пользователя или гибридный цифровой этап, где возможны новообразования в структуре психики пользователя.

Кроме того, опираясь на постнеклассические веяния, отметим изменение понимания активности личности в цифровой среде. Если на предыдущих этапах активность личности реализовывалась в ее поведении, то начиная с этапа адаптации именно ход поведения может определять уровень этой активности. Такие

изменения обуславливаются повышением мотивации, формированием смыслов цифровой среды и расширением цифровых навыков и цифрового потенциала в целом. В дополнении отметим, что влияние поведения в цифровой среде на цифровую активность личности может быть связано с расширением цифрового репертуара личности и, как итог, трансформацией ее представлений об особенностях цифровой среды.

Гибридный цифровой этап указывает на стремление личности оцифровывать свою деятельности в большей степени, чем переносить цифровые навыки на реальное пространство. Кроме того, личность на этом этап четко осознает алгоритмы и требования цифровой среды, способна с ними справляться и действовать, исходя из них. Этот этап предполагает повышение мотивации использования цифровой среды для самореализации и увеличение сфер цифровой деятельности. Предположительно, на этом этапе начинается становление цифровой личности. Это становление обусловлено трансформацией индивидуально-психологических особенностей под влиянием специфики цифровой среды. Если такая трансформация имеет место и можно заметить динамику личностных особенностей, то уместно определить нахождение пользователя на последнем этапе в цифровой среде – этапе цифровой самореализации личности.

Здесь необходимо уточнить те катализаторы, которые определяют переход с промежуточного этапа на этап цифровой самореализации и появление новообразований в структуре психики. В первую очередь, к таким катализаторам относим количество интегрированных в цифровую среду видов деятельности; во-вторых, увеличение мотивации, особенно творческой, к деятельности в цифровой среде; в-третьих, изменение образа цифровой среды в структуре ментальных репрезентаций и фреймов; в-четвертых, укрепление смыслов цифровой среды в представлениях пользователей. Стоит отметить динамику восприятия цифровой среды – из среды дающей она «превращается» в среду принимающую. Кроме того, происходит формирование позиций «я – творец цифровой среды» и «я – создатель контента в цифровой среде».

Итак, этап цифровой самореализации является последним в цепочке и предполагает оцифровку практически всех видов жизнедеятельности личности. Именно на этом этапе происходит формирование цифровой личности, субстратом которой является личность реальная. Спецификой цифровой личности становится появление индивидуально-психологических новообразований, особенно в когнитивной структуре, которые могут менять ход ее поведения в цифровой среде и реализовываться в стратегиях этого поведения. Личность как единица информации и личность как самоорганизующийся элемент – это то, что присуще последнему этапу цифрового вхождения.

И здесь важно отметить, что любая цифровая личность может обладать высоким уровнем инструментальных навыков и цифровых представлений. На реализацию ее цифрового поведения, в первую очередь, будут влиять именно индивидуально-психологические особенности, в том числе, приобретенные новообразования. В таком случае активность поведения цифровой личности будет решающим фактором на доцифровом и первичных этапах ее вхождения в цифровую среду и может опосредовать поведение в цифровой среде, а на последующих этапах именно поведение личности в цифровой среде будет опосредовать уровень ее цифровой активности. Связаны такие изменение с динамикой поведение в цифровой среде.

Опираясь на данные квантовой механики и вычислительной нейробиологии, приведем данные о трех состояниях объекта – стабильное, метастабильное и резонансное (Л.Д. Ландау, Е.М. Лифшиц и др.) [132]. Именно наличие этих трех состояний может свидетельствовать о равновесии любой физической системы, которая, в конечном итоге, влияет на образование среды (P. Thiran, M. Hasler и др.) [286]. Принимая во внимание указанные научные концепции, мы предполагаем, что по времени жизни цифровую личность также можно разделить на стабильную, метастабильную (нестабильную) и резонансную.

В свою очередь, к стабильным личностям предположительно относим пользователей, которые, во-первых, показывают постоянный низкий, средний

или высокий уровень цифровой активности; во-вторых, создают и поддерживают константный образ в цифровой среде. Добавим, что стабильные цифровые личности не подвержены колебаниям внешней среды и склонны сохранять гомеостаз своего образа. Нестабильные личности являются противоположностью стабильных. Таким цифровым пользователям присущи колебания во взаимодействии с цифровой средой и непостоянный образ. Влияние окружающего социума или внутриличностные проблемы побуждают их к модификации индивидуального цифрового «мира».

Резонансные цифровые личности склонны создавать разный образ в цифровой среде и определять характер взаимоотношения с цифрой средой, исходя из собственных аффективных особенностей. Например, если человек фрустрирован, то и образ стремится создавать соответствующий. Чаще всего, это длительный и углубленный образ, но не постоянный. Если такая личность получает обратную связь от других пользователей и аффективно стабилизируется, то созданный ею образ в цифровой среде может быть изменён или уничтожен. Более того, такие пользователи цифровой среды в дальнейшем могут не создавать образы в целом.

Безусловно, каждому типу цифровой личности присущи свои модели поведения, которые опосредуются различными маркерами. Вероятнее всего, эти маркеры оказывают влияние не только на поведение в цифровой среде, но и на стратегии, через которые оно реализуется. Можем предположить, что эти стратегии могут быть представлены как когнитивные (как я это делаю?), мотивационные (зачем я это делаю?) и смысловые (в чем суть того, что я делаю?).

И здесь необходимо отметить, что подобные особенности развития личности можно выразить в следующей формуле: $C_l = \sum C_s + C_p$, где C_l – это цифровая личность; C_s – цифровые стратегии; C_p – опосредованные маркерами модели поведения в цифровой среде. В свою очередь, формула поведения в цифровой среде может выглядеть следующим образом: $C_p = M_c + M_e + M_p + M_m + M_s$, где M_c – это

когнитивные маркеры, M_e – эмоциональные маркеры, M_p – психофизиологические маркеры, M_m – мотивационные маркеры и M_s – средовые маркеры. Таким образом, сочетание указанных маркеров способствует формированию модели поведения цифровой личности.

Проанализировав концепцию поведения личности в цифровой среде, считаем важным отметим ряд нюансов. В первую очередь, стоит отметить, что в рамках нашего исследования мы опираемся на цифровую концепцию В.Д. Нечаева и Е.Е. Дурневой, которая в свою очередь, базируется на взглядах Д.Б. Эльконина [168]. Однако, по нашему мнению, возрастная периодизация не всегда сопряжена с этапностью цифрового вхождения. Более того, такая связь является условной и спорной. Предположим, что смена цифровых этапов может быть вне контекста взросления личности. Речь идет о пользователях, которые начали осваивать цифровую среду в более зрелом возрасте; о пользователях, чьи цифровые этапы не подвержены определенной периодичности и развиваются в своем темпе; о пользователях, которые остановились на определенном этапе и не обладают стремлением переходить на новый.

Вместе с тем, указанные особенности никак не отменяют этапности цифрового вхождения личности, формирования на этих этапах специфики поведения и возможных новообразований в структуре цифровой личности. В некотором роде мы можем говорить о цифровом филогенезе и цифровом онтогенезе. Однако эти предположения нуждаются в детальном и углубленном экспериментальном исследовании.

Таким образом, подводя итог параграфа, отметим, что приведённая концепция поведения личности в цифровой среде позволяет рассмотреть не только базис его формирования, но и возможные прогнозы, исходя из его реализации. Итак, поведение личности в цифровой среде опосредуется цифровой активностью на доцифровом этапе, этапе цифрового погружения и этапе цифровой архитектуры. Уже на этапе цифровой адаптации поведение в цифровой среде спо-

собно трансформироваться с учетом особенностей самой цифровой среды и выстраиваться вокруг индивидуально-психологических особенностей пользователя. И именно здесь происходит смена влияния и теперь поведение в цифровой среде опосредует цифровую активность личности.

При условии перехода пользователя на следующие этапы его личность с модифицированным поведением может показывать различные уровни цифровой активности, которые никак не умоляют ее инструментальные навыки и уровень знакомства с цифровой средой. Вместе с тем, средовые условия цифровой среды и изменения ее смыслов в структуре психики способствуют трансформации индивидуально-психологических особенностей пользователя. Усиление и закрепление смыслов, а также обретенные новообразования свидетельствуют о развитии цифровой личности, которое характерно последнему этапу цифрового вхождения – этапу самореализации. Стабильные, нестабильные и резонансные цифровые личности демонстрируют различные модели поведения в цифровой среде и стратегии их реализации.

Приведенная концепция приводит к необходимости определения методологической и инструментальной базы эмпирического исследования. Отметим, что в Главе 2 будет раскрыта специфика его проведения.

ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1

1. Установлено, что существующие исследования приравнивают цифровую среду к виртуальной среде, в том числе, интернет-среде, киберсреде и медиасреде. Вместе с тем, цифровая среда обладает большей вариативностью и функциональностью, что значительно расширяет поведенческие паттерны и пользовательский репертуар личности, что ведет к необходимости уточнения понятия. Таким образом, цифровая среда – это среда, основанная в рамках техногенного пространства, в которой происходит разноплановое взаимодействие между техническими средствами; пользователем и техническими средствами;

пользователями и образами в цифровой среде. Цифровая среда является субстратом остальных сред, связанных с виртуальной деятельностью личности, а личность в цифровой среде, в свою очередь, взаимодействует и адаптируется к различным цифровым ресурсам.

2. Выявлено, что цифровой среде присущ ряд дифференцирующих от остальных сред особенностей, в том числе, существование вне взаимодействия с человеком. Итогом такого существования становится возможность взаимодействия между техническими средствами, образами пользователей в цифровой среде и неактивное взаимодейсвие высокоактивных пользователей. Важно отметить, что цифровой среде свойственна фиксация всего технического многообразия, технических возможностей и видов деятельности человека, перенос реальных навыков на цифровую среду. Именно эти особенности побуждают личность оцифровывать свою реальную жизнедеятельность и способствуют развитию и динамике пользователя в цифровой среде.

3. Определено, что цифровая активность отличается от иных видов виртуальной активности из-за количества технических средств и цифровых ресурсов, при взаимодействии с которыми она проявляется. Активность личности в цифровой среде представляет собой состояние психики пользователя, которое зависит от его индивидуально-психологических особенностей. Эта активность выражается через поведение в цифровой среде и может быть представлена как низкая, средняя и высокая. При расширении цифрового опыта пользователя именно поведение личности в цифровой среде может опосредовать цифровую активность, однако на этапах начального цифрового вхождения отмечена более классическая картина – поведение личности опосредует и направляет ее активность.

4. Уточнено, что поведение личности в цифровой среде – это поведение, которое формируется и реализовывается в рамках цифровой среды и заключается в формате взаимодействия с объектами и субъектами техногенного пространства. Поведение в цифровой среде проявляется в способности адаптировать

и стимулировать развитие новых стратегий с учетом внешних и внутренних стимулов, возникающих при взаимодействии с цифровой средой. Важно отметить, что такое поведение представлено средовыми, индивидуально-психологическими (когнитивными, аффективными, мотивационными) и психофизиологическими маркерами, сочетание и выраженность которых определяют особенности взаимодействия пользователя с цифровой средой и этап его цифрового вхождения.

5. Отмечено, что динамика поведения личности в цифровой среде возможна согласно этапам цифрового вхождения – доцифрового этапа, этапа цифрового погружения, этапа цифровой архитектуры, этапа цифровой адаптации, гибридного цифрового этапа, этапа цифровой самореализации. Переход с этапа на этап сопровождается изменением выраженности и сочетания маркеров поведения личности в цифровой среде, расширением цифрового опыта пользователей, формированием смыслов и стратегий, а также становлением образа тела и образа Я в цифровой среде. Предположена возможная типология пользователей на каждом из указанных этапов.

6. Исследовано, что возможна трансформация реальной личности за счет динамики показателей маркеров ее поведения в цифровой среде и возникновения новообразований в структуре ее психики, в том числе, когнитивных и мотивационных. Цифровая личность – это надстройка над реальной личностью, которая имеет свои, отличные от реального пространства психологические особенности и новообразования. Эти особенности и новообразования проявляются только при взаимодействии с цифровой средой, что позволяет дифференцировать цифровую личность от реальной. В зависимости от сочетания и выраженности маркеров поведения пользователя в цифровой среде можно предположить типологию цифровой личности.

7. В рамках авторской концепции предположено, что в цифровой среде, с учетом ее особенностей, возможна трансформация поведения личности и уровня

ее цифровой активности, а также формирование стратегий поведения. Эта трансформация происходит при переходе пользователем с одного цифрового этапа на другой и выражается в динамике средовых, когнитивных, аффективных, мотивационных и психофизиологических показателей. На каждом из ранее указанных этапов возможно существование типов пользователей, а на этапе цифровой самореализации – цифровой личности. Цифровая личность обладает новообразованиями, недоступными для реального пространства, но проявляющимися в цифровой среде. Кроме того, такая личность показывает устойчивые и выраженные смыслы цифровой среды.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

2.1. Методические проблемы построения эмпирического исследования поведения личности в цифровой среде

В ходе теоретического анализа поведения личности в цифровой среде определены средовые, индивидуально-психологические и психофизиологические маркеры, на него влияющие. К когнитивным маркерам поведения в цифровой среде относим когнитивные искажения, когнитивные взаимодействия, когнитивные стили, ментальную репрезентацию и фреймы, общие показатели когнитивных функций и цифровую речь; к аффективным маркерам – фрустрационные реакции, психические состояния и эмоциональные схемы личности; к мотивационным маркерам – потребительские и творческие мотивы поведения в цифровой среде; к психофизиологическим маркерам – активность лобной области, электрическая активность коры головного мозга, память, сенсорная адаптация; к средовым маркерам – дереализация, неопределенность, смыслы, установки в отношении цифровой среды, барьеры цифровой среды и способы их преодоления, и другие.

Кроме того, в ходе исследования установлены предположительные этапы цифрового вхождения личности и процессы, в них происходящие. Мы предлагаем условное разделение этих этапов: к доцифровым и начальным этапам относим доцифровой этап и этап цифрового погружения; к адаптационным – этапы цифровой архитектуры и цифровой адаптации; к трансформационным этапам – гибридный цифровой этап. Также в ходе анализа определен этап, предполагающий наличие новообразований в структуре психики и формирование цифровой личности – этап самореализации. Именно динамика цифровых этапов определяет трансформацию цифрового поведения личности пользователя.

Эти выводы позволили разработать концептуальную модель поведения личности в цифровой среде [Рисунок 10].

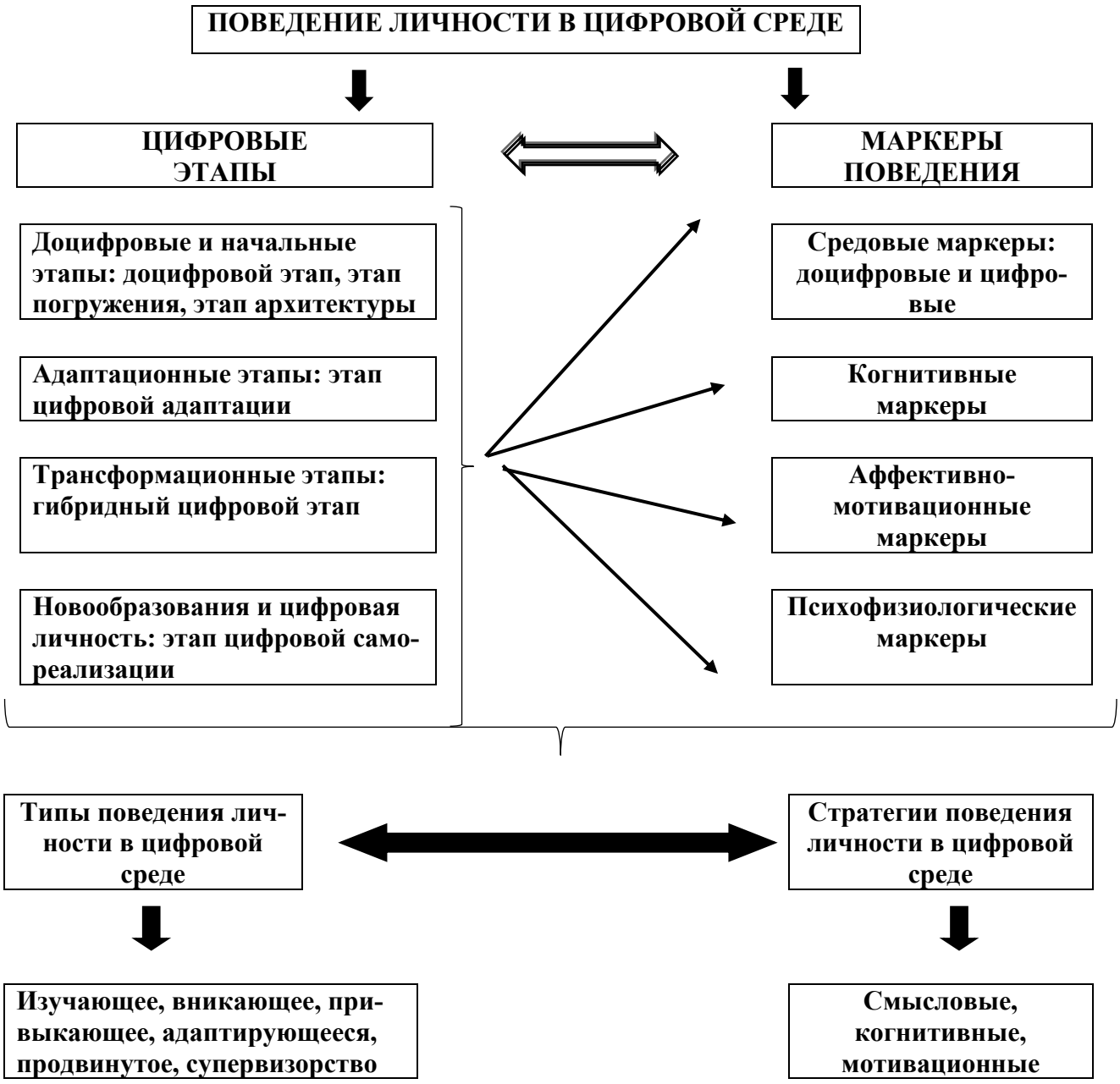


Рисунок 10. Концептуальная модель поведения личности в цифровой среде

Таким образом, поведение личности в цифровой среде имеет специфику на каждом цифровом этапе, на котором находится пользователь и определяется маркерами, влияющими на исследуемое поведение. Нахождение личности на определённом этапе при наличии определенного сочетания маркеров поведения может выражаться в приобретенных личностью стратегиях. Вероятнее всего, эти стратегии в цифровой среде могут быть опосредованы цифровым этапом, однако

такое предположение нуждается в эмпирическом подтверждении. В свою очередь, исследование особенностей поведения личности в цифровой среде ставит ряд методологических проблем.

Одной из таких проблем стало определение активности респондентов выборки в цифровой среде. Большинство классификаций, которые были проанализированы ранее, предполагают либо учет количества проведенного времени за онлайн-коммуникаций, либо анализ цифровой активности личности, связанный с деятельности в социальных сетях (Р.М. Шамионов, А.И. Лучинкина, А.Е. Жичкина, Е.С. Руденко и др.) [89, 147, 149, 150, 266, 267]. Вместе с тем, в ходе теоретического анализа изучаемой темы установлено, что цифровая среда охватывает не только виртуальные среды в целом, но и всевозможные виды активности в них. Помимо коммуникации и деятельности в социальных сетях, в спектр цифровой среды входит ряд недоступных для иных сред возможностей: взаимодействие с техникой; взаимодействие с образами личности; оцифровка всех профессионально-учебных, рекреационных и других форм активности пользователя; переход из одной виртуальной среды в другую; и другие цифровые возможности. Кроме того, изучение специфики цифровой среды показало, что нахождение в ней может быть не регламентировано позицией «здесь и сейчас», что ставит под вопрос временной фактор активности в этой среде.

Таким образом, считаем важным определение составляющий активности личности, которые смогут отразить ее применительно особенностям цифровой среды. Во-первых, к таким составляющим в качестве рабочей гипотезы отнесен временной промежуток пребывания во взаимодействии с цифровой средой (Э. Джо Ким, Н.В. Чудова и др.) [126, 339]. Несмотря на то, что указанный тезис является достаточно спорным, считаем необходимостью его исследование с целью всестороннего изучения активности в цифровой среде. Во-вторых, по нашему мнению, важно исследовать количество используемых производных цифровой среды и техногенного пространства, что позволит выявить уровень вовлеченности в цифровую деятельность и ее насыщенность.

Второй методологической проблемой стало наличие недифференцированных представлений о цифровой среде среди предполагаемых респондентов. Такие недифференцированные представления могут затруднять формирование необходимой исследованию выборки. В процессе исследования отмечено, что некоторые респонденты определяют цифровую среду как социальные сети, что значительно затрудняет анализ полученных данных. Принимая подобные результаты во внимание, разработана анкета, направленная на прояснение указанных нюансов. До проведения эмпирического исследования респондентам было предложено ответить на ряд уточняющих вопросов, которые в дальнейшем позволили сформировать тематические группы. Анкета составлена с учетом следующих вопросов:

1. Отметьте, пожалуйста, что в Вашем понимании представляет собой цифровая среда?

2. Какую роль цифровая среда играет в жизнедеятельности современного человека?

3. В чем отличие цифровой среды от виртуальной среды и какие цифровые ресурсы Вы знаете?

Анализ полученных ответов на приведенные вопросы позволил оценить необходимость формирования тематических групп с целью ознакомления потенциальных респондентов с особенностями цифровой среды. В качестве слушателей тематических групп согласились принять участие 336 человек (10 тематических групп). Здесь необходимо отметить, что само исследование предполагало два формата – формат аудитории и формат онлайн-исследования. Данные, полученные в формате аудиторного исследования, были обобщены и представлены для пользователей онлайн. Сами тематические группы предполагали рассмотрение следующих вопросов, касающихся цифровой среды:

1. Понятие цифровой среды. В рамках анализа этой темы предложен анализ существующих видов техники и анализ цифровых ресурсов, деятельность кото-

рых базируется на этих видах техники. К таким видам техники относятся промышленная, транспортная, бытовая, вычислительная, строительная, дорожная, спортивная и техника для образования и культуры (А.А. Зворыкин, Е.В. Ушаков и др.) [91, 246]. В процессе ознакомления с техническими ресурсами уточнялся, во-первых, опыт взаимодействия респондентов с ними, во-вторых – их потребность во взаимодействии. Кроме того, в рамках эксперимента, респондентам, которые активно взаимодействуют более чем с 2 видами техник было предложено без инструкции и разъяснений запустить небольшого по размеру человекоподобного робота. Такая задача поставлена с целью изучения переноса знаний, умений и навыков с одного вида техники на другой, что может быть доступно для активного пользователя. Анализ результатов показал, что без затруднений взаимодействие с роботом доступно для пользователей более 5 видов техники, в то время как пользователи от 2 до 5 видов техники испытывали определённые сложности, которые в итоге смогли преодолеть.

Кроме того, в рамках изучения цифровой среды также предложено многообразие цифровых ресурсов, в которое вошли как цифровые платформы, так и различные виртуальные среды, в том числе, виртуальная реальность с использованием VR-очков. Здесь, как и в предыдущем случае, респонденты, активно использующие от 2 до 5 видов техники, потребовали больше времени для анализа и адаптации к незнакомым цифровым ресурсом (в среднем значении – от 2 до 3 минут), в то время как пользователи более 5 видов техники стали взаимодействовать с предложенными ресурсами практически сразу. В процессе взаимодействия с цифровой средой все респонденты отметили, что цифровая деятельность вызывает интерес и последующее желание в нее вовлекаться.

2. Понятие активности в цифровой среде. Эта тема была предложена респондентам с целью изучения временных показателей активности в цифровой среде для подтверждения или опровержения поставленной ранее рабочей гипотезы. Участникам тематических групп были приведены понятия активности в

цифровой среде, виртуальной активности и интернет-активности с целью дифференциации указанных терминов. Отметим, что активность в цифровой среде представлена как включающая в себя все виды иных активностей – от виртуальной до обусловленной интернетом. Кроме того, в ходе работы тематических групп была проанализирована осознанная и неосознанная направленность этой активности. Например, если респондент активно не взаимодействует с техникой или цифровыми ресурсами, однако может отследить их влияние на себя, то речь идет о неосознанной активности. Если респондент активно взаимодействует с указанными объектами и способен отследить психические реакции в моменте этого взаимодействия, то здесь мы говорим об осознанной активности.

В процессе работы с группами был обнаружен ряд противоречивых моментов. Во-первых, выявлены пользователи, которые регулярно взаимодействуют менее чем с 2 видами техники и пользователи, которые менее регулярно используют более 5 видов техники. Во-вторых, практически все участники тематических групп отметили, что особенность их взаимоотношения с техникой отражается не столько в частоте ее использования, сколько в специфике самих респондентов. Кроме того, в ходе работы выявлены респонденты, владеющие примерно одним уровнем навыков и похожими особенностями (аффективно-мотивационными, например), однако с разной частотой взаимодействия с техникой и цифровыми ресурсами. Полученные данные позволили предположить о том, что гипотеза о связи временного промежутка и уровня активности в цифровой среде может быть отвергнута, а в основе самой цифровой активности лежат другие переменные.

Как отметили сами пользователи, к таким переменным они относят мотивацию, эмоциональное состояние и физиологический статус организма. Вместе с тем, респонденты отметили некоторые виды техники, которые они используют регулярно – смартфоны и некоторую бытовую технику. Интересно, что для респондентов, активно использующих до 2 видов техники, смартфон и бытовая

техника в использовании является действующей нормой, а для взаимодействующих более чем с 5 видами техники – снижением цифровой продуктивности.

Более того, в процессе обсуждения полученных результатов отмечено, что респонденты, использующие до 2 видов техники предпочитают от 1 до 5 видов цифровых ресурсов, к которым, чаще всего, относят социальные сети, онлайн-кинотеатры, музыкальные платформы, игровые платформы и виртуальные библиотеки. Среди респондентов, предпочитающих от 2 до 5 видов техники, значение выбираемых цифровых ресурсов достигает от 5 до 10, а для пользователей более 5 видов техники – более 10. Данные о количестве используемой технике и цифровых ресурсов, независимости от временных показателей и наличии/отсутствии затруднений при взаимодействии с новыми техническими объектами позволили условно сформировать три эмпирические группы – с низкой, средней и высокой активностью в цифровой среде.

3. Понятие вовлеченности в цифровую деятельность и ее насыщенность. Следующим этапом тематических групп стало углубленное обсуждение не временной специфики разграничения уровня цифровой активности респондентов. Как отметили сами пользователи, их стремление к активности в цифровой среде зависит от вовлеченности в техногенное пространство и социальную оболочку этой среды. Отмеченные компоненты, по мнению участников групп, определяют насыщенность их активности в цифровой среде и ее производных. Соответственно, наши предположения в ходе теоретического анализа подтверждаются. Доцифровые маркеры поведения личности в цифровой среде, в первую очередь, обуславливают активность, на него влияющую.

На доцифровом и первичных цифровых этапах активность действительно выражается поведении пользователя в цифровой среде. Однако при переходе с этапа на этап маркеры непосредственно самой цифровой среды способны трансформировать поведение, которое, в результате, влияет на уровень активности. И здесь важно отметить, что итогом такого влияния не всегда становится модель

«продуктивное поведение в цифровой среде – высокий уровень активности». Нередко маркеры поведения в цифровой среде способствуют его продуктивности и творчеству, однако активность остается подчиненной смыслам и мотивации в структуре индивидуально-психологических особенностей пользователя. В таком случае мы можем говорить о стабильном уровне активности личности пользователя.

Таким образом, анализ представлений о цифровой среде респондентов и их выводы о факторах активности позволили выявить еще одну методологическую проблему – отсутствие необходимого психодиагностического инструментария для исследования уровня активности личности в цифровой среде. Существующие опросники и концепции активности не в полном объеме описывают указанный процесс или делают акцент на значимости временных показателей. Например, опросник Д.Н. Погорелова позволяет оценить виртуальную идентичность пользователей социальных сетей, однако не дает возможность изучить личность в цифровой среде и процессы, в ней происходящие [383]. Опросники А.В. Смирнова, А.Е. Жичкиной, Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот, С.А. Кулакова, К. Янг, В.А. Лоскутовой, С. Чен и А.В. Тончевой направлены, в большей степени, на исследование интернет-зависимости [383]. Отметим, что ранее мы раскрывали понятие интернет-зависимости и его затрудненном понимании для современного пользователя цифровой среды.

Интересным является опросник V. Chotpitayasunondh и K. Douglas, которые отказываются от понятия интернет-зависимости и вносят новое – фаббинг-зависимость [383]. Исследователи предполагают изучать деструктивные формы виртуальной коммуникации с помощью двух шкал – общей шкалы фаббинга и шкалы жертв фаббинга. В общей шкале фаббинга отражены такие деструктивные модели как номофобия, межличностный конфликт и самоизоляция, а в шкале жертв фаббинга – чувство игнорирования и склонность к межличностному конфликту. Признаем значимость таких выводов в рамках исследования аффективной составляющей цифрового поведения личности, однако отметим

ряд нюансов. Во-первых, приведенные шкалы затрагивают лишь часть возможной цифровой деятельности – онлайн-коммуникацию. Во-вторых, указанные формы коммуникативных моделей в ряде случаев невозможно представить, как деструктивные – например, если речь идет об эмоциональном отреагирование на действующие триггеры. И, наконец, сам опросник не адаптирован для русскоговорящих респондентов, что ставит под сомнения возможные результаты. Кроме того, опросник не учитывает возможного уровня активности личности в цифровой среде или ее производных.

Еще одним интересным опросников для исследования является опросник проблемного использования интернета (S. Caplan, А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова) [383]. Авторы в модели поведения личности в цифровой среде включают такие переменные как предпочтение онлайн-общения, регуляция настроения, когнитивная воплощенность, компульсивное использование и негативные последствия. Возможности исследования указанных переменных являются значимыми и актуальными в рамках цифровой среды, однако не дают возможность рассмотреть активность поведения в цифровой среде как психологический феномен. В первую очередь, это связано с отсутствием разграничивающей уровень активности шкалы в опроснике. Во-вторых, сама специфика некоторых переменных вызывает неоднозначные вопросы. Например, когнитивная воплощенность предполагает неконтролируемое регулярное стремление в интернет-среду. Вместе с тем, перенос реальной и социально значимой деятельности личности на виртуальные среды способствует частому переживанию когнитивных и аффективных реакций, что является обусловленным цифровизацией современного общества.

Опросник Н.В. Коптевой направлен на изучение невоплощенности в интернете и предполагает ряд интересных шкал – невоплощенность как виртуализация, воплощенное, целостное Я, витальность воплощенного Я и предпочтение технологического развоплощения [383]. В этом опроснике предпринимается попытка разграничить пользователей по уровню их виртуальной активности и опи-

сать возможные стратегии поведения. Кроме того, в некотором смысле показатели этого опросника могут указывать на степень дереализации пользователя. Однако ограниченность метода виртуальной спецификой не способствует детальному исследованию личности в цифровой среде.

В свою очередь, опросник Л.А. Регуш, связанный с изучением индекса погруженности пользователя в интернет-среду, позволяет оценить личностные показатели цифрового потребления, цифровой компетентности и эмоционального отношения [383]. Этот опросник, как и опросник Н.В. Коптевой, является максимально приближенным к задачам нашего исследования поведения личности в цифровой среде [383]. Вместе с тем, отметим отсутствие четкой дифференциации, ориентированность на виртуальные среды и оставшиеся за рамками виды техники и цифровых ресурсов, что оставляет открытым вопрос о подходящем психодиагностическом аппарате. В связи с этим считаем актуальным апробацию и стандартизацию авторского исследовательского метода.

Авторский исследовательский 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. Указанные блоки определены с учетом данных тематических групп и анализа соответствующей литературы [Приложение 1]. Определение психодиагностического инструментария для анализа уровня активности личности в цифровой среде позволило сформировать группы респондентов, принимающих участие в эмпирическом исследовании.

Для формирования указанных групп были реализованы следующие действия: во-первых, в режиме реальной аудитории обучающиеся школ и университетов после разъяснений о специфике цифровой среды были приглашены к про-

хождению исследования. В реальном пространстве согласилось пройти исследование 612 человек, из которых 218 респондентов – подростки, а 394 респондентов – юноши.

В онлайн-формате, в том числе, социальных сетях, форумах и других ресурсах, были разосланы письма, разъясняющие цифровую специфику и письма, включающие приглашение к исследованию. Текст приглашения предполагал следующее: «Уважаемый респондент! Приглашаем Вас принять участие в исследовании, посвященном личности в цифровой среде. Согласие можно выразить ответным сообщением. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст. С уважением, организаторы исследования». Текст был разослан 5000 респондентам, из них – 520 электронной почтой, 4480 – в социальных сетях. В онлайн-режиме согласилось пройти исследование 449 человек, из которых 178 респондентов – подростки, а 271 респондент – юноши.

Основные характеристики выборки. Исследование проводилось на протяжение 2019-2024 гг. и предполагало несколько эмпирических этапов. В целом, в исследовании приняли участие 665 респондентов юношеского возраста (17-25 лет) и 396 подросткового (12-14 лет). Выборку в реальном пространстве представили жители и обучающиеся среднеобразовательных школ, колледжей и заведений высшего образования Республики Крым, в цифровой среде – жители и обучающиеся различных регионов России. Возрастной диапазон выборки ограничивался данными Всероссийского центра изучения общественного мнения о наиболее интересующихся цифровой средой пользователей.

Исследование личности в цифровой среде предполагает ряд затруднений. В первую очередь, особенности цифровой среды ограничивают быстроту прохождения тестового материала и увеличивают продолжительность каждого опроса. Это связано с тем, что деятельность личности в цифровой среде возможна вне контекста «здесь и сейчас». Исходя из этого, респонденты могут откладывать прохождение опросников и воспринимать их наличие как постоянное и неисчезающее. Для разрешения таких затруднений была разработана система

мотивации – стикеры, доступ к обучающим занятиям, различные бланки психотерапевтической направленности.

Еще одно затруднение для исследователей цифровой среды – это наличие своеобразной цифровой речи и цифрового языка, которые включают в себя новые слова и символы по типу эмоджи. С целью ознакомления с указанными особенностями проанализированы различные цифровые сообщества и видеохостинги. Кроме того, до исследования организованы закрытые коммуникативные группы в социальных сетях и других цифровых ресурсов, позволяющие погрузиться в специфику цифровой речи и языка. Отметим, что последним затруднением в дистанционном эмпирическом исследовании стал возможный отказ респондента от прохождения комплекса диагностических опросников. В этом случае, помимо уже приведенной системы мотивации, респондентам был предложен индивидуальный анализ результатов пройденных опросников.

Структура построения эмпирического исследования. Применение системного подхода к исследованию особенностей поведения личности в цифровой среде позволило определить последовательность эмпирических действий:

1. Изучить влияние средовых, когнитивных, эмоционально-мотивационных и психофизиологических маркеров на реализацию поведения пользователем в цифровой среде.

2. Определить когнитивные и смысловые новообразования в структуре психики пользователя, возникающие под воздействием цифровой среды.

3. Эмпирически доказать наличие этапов цифрового вхождения личности, предполагающих новообразование в структуре психики пользователя.

4. Проанализировать когнитивные, мотивационные и смысловые стратегии

Структура эмпирического исследования предполагала три этапа. На первом этапе определены когнитивные, эмоционально-мотивационные и психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде с различным уровнем активности. В рамках второго этапа исследованы новообразования в структуре психики пользователей. Третий этап позволил обосновать наличие

этапов вхождения личности в цифровую среду и образованных на этих этапах стратегий поведения личности. Кроме того, в процессе реализации третьего этапа эмпирического исследования доказано наличие цифровой личности и приведена ее типология [Таблица 3].

Таблица 3

Эмпирическая модель исследования

Составляющие исследования	**Предмет исследования**	**Методы и методики**
1	2	3
Специфика цифровой активности	Уровень активности в цифровой среде, опыт использования цифровой среды	Авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение»; контент-анализ самоотчетов респондентов
Специфика образа Я и образа тела в цифровой среде	Особенности образа Я и образа тела пользователя в цифровой среде	«Четырехфакторный опросник Я» (Л.Я. Дорфман, А. Ю. Калугин); анализ самоотчетов респондентов
Средовые маркеры	Дереализация, обратимость времени, неопределённость цифровой среды	Фокус-группы; анализ самоотчетов респондентов; шкалирование, наблюдение
	Смыслы в цифровой среде	Фокус-группы; анализ самоотчетов респондентов; методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) (Д.А. Леонтьев)
	Цифровые барьеры, стратегии преодоления цифровых барьеров	Фокус-группы; анализ самоотчетов респондентов; методики «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал, О.Ю. Михайлова) (в адаптации)
	Социальные установки в отношении цифровой среды	Ретроспективная анкета
Индивидуально-психологические маркеры	Когнитивные искажения	Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среде»
	Когнитивный стиль личности	Когнитивные пробы в реальном пространстве и цифровой среде
	Мотивы использования цифровой среды	Методика «Личность в виртуальном пространстве» (А.И. Лучинкина) (в адаптации)
	Эмоциональные особенности пользователя цифровой среды	Модифицированный вариант фрустрационного теста (С. Розенцвейг); методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк); опросник эмоциональных схем (Р. Лихи) (в адаптации)

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
	Специфика цифровой речи	Анализ самоотчетов респондентов
	Групповые когнитивные взаимодействия, ментальные репрезентации	Фокус-группы; контент-анализ самоотчетов респондентов
	Когнитивные фреймы	Фокус-группы, фрейм-анализ
	Когнитивные карты личности	Адаптированный вариант опросника Н.А. Тищенко
	Типы принятия решения пользователями	Мельбурнский опросник принятия решений (L. Mann, P. Burnett, в адаптации Т.В. Корниловой)
	Способность решать логические задачи в условиях цифровой среды	Кейс-задачи, наблюдение
Психофизиологические маркеры	Индивидуальный профиль межполушарной асимметрии	Нейропсихологические пробы
	Лобные функции, общекогнитивный статус	Лобная батарея тестов; опросник самооценки памяти McNair и Kahn (в адаптации)
	Сенсорная адаптация к технологическим и информационным системам; показатели самочувствия	Лабораторный эксперимент; контент-анализ самоотчетов респондентов
	Электрическая активность коры головного мозга	Электроэнцефалограмма
	Показатели нервно-психического напряжения	Методика выявления нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин)
	Психофизиологические показатели стресса	Пробы с помощью с помощью тонометра, термометра, электрокардиограммы
	Объем, концентрация, переключаемость внимания	Методика определения объёма внимания при восприятии простейших объектов (Е.А. Адронникова. Е.В. Заика); проба Бурдона-Анфимова; таблицы Шульте

Таким образом, определена эмпирическая модель исследования поведения личности в цифровой среде. Кроме этого, в работе использована статистическая программа для анализа переменных IBM SPSS Statistics 28.0.0.0 и следующие критерии: U-критерий Манна-Уитни – для определения различий в показателях между 2 группами; H-критерий Крускала-Уоллиса – для определения различий в показателях между 3 и более группами; r-критерий Пирсона – для изучения вза-

имосвязи между показателями; χ^2-критерий Пирсона – для установления распределения показателей в группах выборки; G-критерий – для анализа значимых сдвигов показателей при переходе из реального пространства в цифровую среду.

Кроме того, для определения типологии цифровой личности применен кластерный анализ. В рамках изучения цифровых стратегий личности выбран факторный анализ. В свою очередь, для исследования и подтверждения представлений о цифровых этапах определен уместным дисперсионный анализ.

Стоит отметить, что несоответствие ряда психодиагностических целям исследования из-за невозможности охватить поведение личности в цифровой среде побудил к разработке авторского исследовательского банка опросников и адаптации уже существующего. Вектором, направляющим разработку и адаптацию инструментария, послужил системный подход, применение которого требовало придерживаться следующих принципов:

1. Принцип амбивалентности цифровой среды, которая может как позитивно, так и негативно влиять на личность пользователя. Преобладание определенного типа влияния на доцифровых и первичных этапах обусловлено, по нашему мнению, доцифровыми средовыми маркерами. Вместе с тем, динамика цифрового поведения пользователя способна трансформировать и восприятие влияния цифровой среды на личность.

2. Принцип независимости цифровой среды от временных рамок, который дает возможность анализировать деятельность пользователя вне контекста «здесь и сейчас», а также не сопоставлять специфику его цифрового поведения и уровень активности в цифровой среде на адаптационных этапах и этапах трансформации (гибридный этап) и самореализации.

3. Принцип многофакторности цифровой среды, который предполагает рассмотрение и взаимодействие личности с различными видами техники, и взаимодействие личности с цифровыми ресурсами. Этот принцип призван еще раз подчеркнуть различия цифровой среды и ее производных виртуальных сред. Де-

ятельность в цифровой среде предполагает не только коммуникацию и рекреацию, а еще реализацию всех видов жизнедеятельности в частных случаях и реализацию новых когнитивных, мотивационных и смысловых стратегий в общих.

4. Принцип сочетания нерядовых элементов, рассматриваемых как несистемно-организованные целостности, в частности когнитивные, эмоционально-мотивационные, средовые и психофизиологические. Отметим, что сочетание указанных целостностей дает возможность сформировать представления о моделях поведения личности в цифровой среде.

2.2. Методические проблемы эмпирического исследования средовых маркеров поведения личности в цифровой среде

В ходе теоретического анализа определено, что средовые маркеры поведения личности в цифровой среде зависят от социума, в котором она находится и от среды, в которой пребывает. В рамках изучения особенностей поведения в цифровой среде такие маркеры могут быть представлены в двух категориях – доцифровые средовые маркеры и цифровые средовые маркеры. Доцифровые средовые маркеры являются актуальными до адаптационного этапа личности в цифровой среде. Их роль заключается в формировании установок пользователя в отношении цифровой среды, что влияет на течение его первичной адаптации в условии цифровых стимулов. Итогом этой первичной адаптации становится формирования уровня активности и, как результат, специфики поведения пользователя в цифровой среде. Мы предполагаем, что в процессе перехода с адаптационного этапа на трансформационный влияние средовых маркеров самой цифровой среды способно изменить установки личности в отношении цифровой среды и внести коррективы в динамику ее поведения.

Стоит отметить, что доцифровыми средовыми маркерами в рамках нашего исследования предположены транслируемые значимым окружением ценности и смыслы цифровой среды, цифровые барьеры и стратегии преодоления этих барьеров. Транслируемые значимым окружением смыслы цифровой среды, как

правило, опосредованы реальным пространством и в некотором роде им же «заземлены». Соответственно, транслируемые смыслы значимыми людьми (родителями, педагогами и другими) могут быть связаны с реальными смыслами и ценностями, что значительно искажает образ цифровой среды. Исходя из этого, личность формирует или перенимает определенные цифровые барьеры, которые указывают на сложности взаимодействия с техникой и цифровыми ресурсами. Как правило, эти барьеры являются значимыми для пользователя длительное время. Отметим, что исчезновение обсуждаемых барьеров может быть связано с изменением специфики поведения личности в цифровой среде и переходом с одного цифрового этапа на другой. Кроме того, на этих этапах также формируются стратегии преодоления цифровых барьеров.

И здесь важно уточнить, что на сегодняшний момент не стандартизированы методы исследования установок в отношении цифровой среды. Кроме того, подобные опросники могут вызывать ряд методологических вопросов – например, насколько надежно будет тестовыми методами выявлять рефлексию доцифровых средовых маркеров. Попытки анализа установок, сформированных значим окружением, предприняты в рамках изучения цифровой среды. Так, Н.В. Сунгурова отмечает, что существуют полоролевые и профессиональные различия в восприятии интернет-среды [235]. Кроме того, существует взаимосвязь между установкой в отношении интернет-среды и виртуальной идентичностью пользователей социальных сетей. Принимая во внимание указанные выводы, отметим ряд противоречий. Во-первых, полоролевые различия в цифровой среде затруднены к анализу из-за возрастающего количества андрогинных пользователей (И.А. Якоба, M. Hills и др.) [283, 334]. Во-вторых, полоролевые и профессиональные различия в восприятии интернет-среды формируется в процессе активного взаимодействия и интеграции с интернет-средой, в то время как на первичных этапах вхождения в эту среду подобные различия недоступны. Кроме того, приведенное исследование охватывает лишь одну из производных цифровой среды и не дает возможности в полном объёме оценить ее специфику.

Наиболее близким к исследованию, по нашему мнению, является анализ А.И. Лучинкиной установок интернет-пользователей в отношении интернет-среды с помощью метода ретроспективной анкеты [150]. Метод ретроспективной анкеты представляет собой анкету с вопросами открытого типа, в которой респондентам предложено отметить принципы жизни и указать приблизительный возраст их получения; источник появления этих принципов, а также уровень следования им по шкале от 1 до 10. В трудах А.И. Лучинкиной подобная анкета реализована для личности, пребывающей в интернет-среде, что не дает возможности изучить процессы, происходящие в цифровой среде, однако позволяет предположить возможный формат исследования. С этой целью в режиме реальной аудитории была организована серия из 30 фокус-групп, каждая из которых включала по 10 респондентов с различными уровнями активности в цифровой среде. Респонденты в ходе работы отмечали свои доминирующие установки и давали им анализ [Приложение 2].

Данные, полученные в ходе шкалирования, позволили обобщить полученные результаты и выявить статистически значимые различия среди респондентов с низким, средним и высоким уровнем активности в цифровой среде. Кроме того, полученные данные позволили выявить различия по изучаемому показателю среди групп подростков и юношей.

Стоит отметить, что деятельность фокус-групп предполагала классические ограничители для этого метода с целью получения объективных данных. В первую очередь, в ходе фокус-групп была создана располагающая к коммуникации с ведущим и другими участниками атмосфера. Кроме того, организация собраний проходила в специально подготовленном месте, где учитывались освещение, тишина, удобство расположения респондентов, что позволило к минимуму свести отвлекающие факторы. В процессе деятельности фокус-групп учитывались необходимые для этой деятельности условия:

1. Ограниченное количество участников. Всего реализовано 30 фокус-групп с общим количеством 300 человек (по 10 человек в каждой группе), которые входили в общую эмпирическую выборку. Отметим, что 50% респондентов из указанной выборки являлись школьниками 12-14 лет, другие 50% – респондентами от 17 до 25 лет. Подчеркнем, что подростки и юноши были распределены в разные группы для сохранения однородности выборки.

2. Критерий достаточности. Этот критерий позволяет учитывать теоретическую насыщенность респондентов, которая выражается в отсутствии новых идей из-за утомления информацией. В процессе работы фокус-групп, когда возникала подобная ситуация, групповая деятельность немедленно прекращалась и респонденты освобождались от вопросов.

3. Гомогенность группы. Этот критерий обязует ведущих групп учитывать однородность выборки для получения значимых результатов. В рамках нашего исследования гомогенность группы определялась возрастом и сферой деятельности респондентов. Кроме того, учитывая, что фокус-группы проходили в режиме реального времени, отметим гомогенность респондентов также по месту их жительства (Республика Крым).

4. Отбор в группы с помощью метода снежного кома. Этот критерий был реализован с помощью анкет-фильтров в социальных сетях. В таких анкетах предлагалось респондентам определенного возраста, места жительства и сферы деятельности принять участие в работе серии групп, где им предстояло отвечать на ряд вопросов, связанных с цифровой средой.

5. Принцип взаимоотношений в группах. Этот принцип выражается в обязательном требовании отсутствия личного знакомства участников друг с другом, а также с ведущим фокус-группы. Именно этот принцип позволил ограничить количество людей, посещающих фокус-группы. Полученные результаты можно считать максимально объективными и доступными для переноса на всех респондентов эмпирической выборки.

6. Временные и ресурсные ограничения. Любая из фокус-групп проводилась не более 2 часов и затрагивала не более 5 тем. Такие ограничения связаны с утомлением респондентов и, как результат, стремлением к демонстрации социально значимых ответов. В ходе реализации деятельности фокус-групп также было принято решение об установлении небольших перерывов перед новыми вопросами (не более 5 минут).

Еще одними из важных показателей доцифровых средовых маркеров являются цифровые барьеры и стратегии преодоления цифровых барьеров. Цифровые барьеры в классическом понимании представляют собой снижение цифровых возможностей определенной группы людей из-за отсутствия у неё доступа к современной цифровой среде и техногенному пространству. В рамках нашего исследование предлагаем рассматривать цифровой барьер тождественно психологическому барьеру, когда у личности отсутствуют возможности достижения целей и задач в связи с определенными индивидуально-психологическими особенностями (А.А. Ульянова и др.) [243]. Определение типов цифровых барьеров пользователей предложен ряд уточняющих вопросов в рамках серии фокус-групп [Приложение 3].

В ходе исследования были установлены различия в восприятии цифровых барьеров пользователями с различными уровнями активности в цифровой среде и определены основные типы этих барьеров – инструментальный (когнитивный), социальный (средовой), материально-экономический, мотивационно-аффективный и психофизиологический барьер. Вместе с тем, значимым параметром исследования стали стратегии преодоления указанных барьеров.

В ходе исследования психодиагностического инструментария выявлена методическая проблема, связанная с отсутствием опросников и методик, направленных на выявление стратегий преодоления цифровых барьеров. Отметим, что методик, связанных с преодолением реальных барьеров в психологической науке существует достаточно много. К ним относятся методики на выявления копинг-стратегий (И.Г. Сизова, С.И. Филиппченкова, M. Mckay, J. Amirkhan, Р. Лазарус,

С. Фолкман, W. Janke, G. Erdmann, N. Endler, J. Parker, J. Patterson, H. McCubbin и др.) и методики, связанные с изучением стратегий поведения (S. Hayes, F. Bond, D. Bunce, A. Evers, F. Kraaimaat и др.) [383]. Последние являются менее актуальными для нашего исследования, так как раскрывают специфику реального поведения и его составляющие, в то время как копинговые опросники позволяют оценить поведение личности в нетипичных для нее обстоятельствах, что и соответствует столкновению пользователя с цифровыми барьерами.

В рамках нашего исследования наиболее подходящим методом стал опросник Я. Боукал в адаптации О.Ю. Михайловой, связанный с изучением стратегий решения трудных ситуаций [383]. Этот опросник выбран по ряду факторов. В первую очередь, представление авторов о трудных ситуациях и представления респондентов фокус-групп имеет общие тенденции. Во-вторых, исследуемые опросником шкалы наиболее полно отражают возможности копинг-стратегий, которые предлагает цифровая среда. К таким копинг-стратегиям относятся: уход, избегание; сравнение своих проблем с проблемами других; механизмы снижения психического напряжения; агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам; интрапунитивное отношение к ситуации; компенсация и возрастание усилий к достижению цели [383]. Вместе с тем, указанные шкалы копинг-стратегий содержат вопросы, связанные с реальным пространством, что способствовало их авторской адаптации для проведения исследования в цифровой среде [Приложение 4].

Как мы отметили ранее, средовые маркеры могут выступать как доцифровые и цифровые. Цифровые средовые маркеры, в свою очередь, способны направлять и менять ход поведения личности, что особенно заметно на адаптационном и последующих этапах вхождения в цифровую среду. К таким маркерам относим дереализацию, обратимость времени, неопределённость и смыслы цифровой среды. Стоит отметить, что, по нашему мнению, столкновение доцифровых и цифровых средовых маркеров может создать некую конфронтацию

внутри личности и в зависимости от ее индивидуально-психологических особенностей эта конфронтация может быть разрешена.

В традиционном понимании дереализация трактуется как психиатрическая компонента, связанная с нарушением восприятия личности. Такое нарушение восприятия приводит к тому, что окружающий социум и мир воспринимается как отдаленный и нереалистичный, что негативно влияет на концентрацию человека и его память. Кроме того, возникают состояния déjà vu и jamais vu (D. Simeon, J. Abugel и др.) [365]. Действительно, при дереализации восприятие личности действует сквозь призму измененности, отчужденности и безжизненности. В ходе теоретического исследования мы предположили, что именно средовой маркер по типу дереализации может изменять ход поведения личности в цифровой среде. Вероятнее всего, именно индивидуально-психологические особенности определяют склонность личности к дереализации, которую, в свою очередь, могут снижать или развивать особенности цифровой среды. Предполагаем, что от показателя дереализации будет зависеть и переход с одного цифрового этапа на другой. Для анализа подходящего психодиагностического инструментария необходимо определить саму специфику цифровой дереализации личности. К этой специфике, по нашему мнению, относятся:

1. Трудности в восприятии цифровых стимулов. Многообразие техники и цифровых сред может вызывать отторжение у пользователя с цифровой дезориентацией по ряду причин. Во-первых, новизна и интенсивность этих стимулов может быть воспринята как агрессивная и несущая опасность. Кроме того, возможен эффект «зашумления головного мозга», когда множество инструкций и алгоритмов способствуют перегрузке нервной системы пользователя и вызывают желание абстрагироваться от цифровых процессов. В некотором роде такая трактовка схожа с трактовкой роли зеркальных нейронов в формировании аутизма у ребенка. Вместе с тем, нередко можно встретить мнение об аутичной специфике некоторых активных пользователей (А.А. Рязанова, Э.Н. Гилемха-

нова и др.) [213]. Мы акцентируем внимание на том, что цифровая среда действительно способна менять стили коммуникации личности и оцифровывать реальные коммуникативные акты, однако эта коммуникативная специфика пользователя не является тождественной аутизму.

2. Дезориентация в цифровой среде. Трудности восприятия цифровых стимулов влекут за собой дезориентацию в цифровой среде. В процессе дезориентации пользователь затрудняется взаимодействовать с техникой, особенно незнакомой, а также ощущает себя «потерянным» среди многообразия цифровых ресурсов. Здесь уместно говорить о своеобразной цифровой панике, которые влечет за собой увеличение психофизиологических показателей стресса и отражается в невозможности продолжать цифровую деятельность. В рамках фокус-групп некоторые респонденты отмечали, что цифровая паника приводит их к головной боли и снижению ощущения своего тела.

3. Снижение психофизиологических показателей при взаимодействии с цифровой средой. Предыдущие особенности цифровой дереализации способны приводить к повышению или снижению психофизиологических показателей стресса. Вероятнее всего, личность, испытывающая дереализацию в цифровой среде, будет ощущать себя некомфортно и отмечать свое самочувствие как плохое или измененное в негативную сторону. Интересно, что в процессе эмпирического исследования с помощью платформы виртуальной реальности, помимо общей симптоматики стресса, некоторые респонденты отмечали потерю ощущений своих рук, ног, а порой и снижение остроты зрительных органов.

4. Сенсорная дезадаптация (дезинтеграция). В этот компонент цифровой дереализации можно отнести трудности в обработке сенсорной информации, предоставляемой цифровой средой. Здесь важно отметить затрудненный зрительный анализ объектов и сочетания многообразия объектов; трудности в восприятии речевой и неречевой информации. Отдельным пунктом возможно выделить сложности работы тактильных систем при взаимодействии с компонентами

виртуальной реальности. Вместе с тем, отметим, что указанные затруднения могут быть разрешены при введении в программу психологического сопровождения элементов систематической десенсибилизации.

5. Восприятие цифровой среды как отчужденной и нереалистичной. Предполагаем, что эта особенность в большей степени присуща пользователям с низким уровнем активности в цифровой среде. Вживаясь в цифровую среду, личность воспринимает ее как некий знакомый вакуум. Это можно отследить с помощью ментальных репрезентаций и схем. В знакомом вакууме известны ходы и пространство, что позволяет личности ориентироваться в нем. Однако при высоком уровне цифровой дереализации вакуум является малознакомым – другим, необычным, чужим и нереалистичным.

6. Выраженность депривации. Здесь мы опираемся на самоотчеты респондентов фокус-групп. Отметим, что ряд респондентов, находясь в цифровой среде, может испытывать низкий уровень удовлетворения их социальных и психофизиологических потребностей. Вероятнее всего, это связано с дезориентацией в цифровой среде, которая ограничивает возможность исследования и понимания этой среды. Интересно отметить, что специфика пользователей с цифровой депривацией выражается в низком уровне оцифровки их реальной деятельности и переносе ее в цифровую среду.

Помимо указанной специфики, в ходе работы фокус-групп и анализа цифрового контента отмечены некоторые особенности поведения личности в цифровой среде, которые могут указывать на дереализацию при учете всех указанных пунктов выше. Речь идет о границах цифровой среды, которые устанавливает себе пользователь. Эти границы могут быть визуализированы и представлены схематично, однако демонстрация их на самой цифровой среде недоступна. Вероятнее всего, при высоком уровне цифровой дереализации такие границы способны оказать негативное влияние на пользователя – пользователь переживает из-за непрерывности цифровой среды и дезадаптации в ней. Таким образом, цифровая дереализация может быть рассмотрена как маркер поведения личности в

цифровой среде и вносить свои коррективы в его реализацию. Отметим, что дереализация в цифровой среде вызвана не психическим статусом пользователя, а спецификой самой цифровой среды, что делает изучаемый средовой маркер доступным (при необходимости) психологической интервенции.

Анализ существующих методов диагностики цифровой дереализации позволил выявить методологические проблемы. Существующие методики направлены на исследование именно клинических аспектов дереализации личности и не рассматривают этот процесс применительно цифровой среде. Например, Кембриджская деперсонализационная шкала призвана оценить частоту и продолжительность соответствующих симптомов и используется в практике врачей-психиатров и клинических психологов [383]. Шкала деперсонализации, разработанная Ю.Л. Нуллером и Э.Л. Генкиной, позволяет оценить тяжесть и массивность деперсонализации [383]. Шкала недоступна самостоятельному прохождению и анализу. Вместе с тем, указанные шкалы не позволяют оценить специфику цифровой дереализации и побуждают к уточнению метода. В рамках нашего исследования наиболее подходящим вариантом оказалось анкетирование пользователей с применением метода шкалирования [Приложение 5].

Ранее в теоретическом анализе мы уточнили о возможной связи выраженности цифровой депривации и цифровой неопределенности. Предполагаем, что пользователь, воспринимающий цифровую среду отдаленно, вероятнее всего, видит будущее в ней неопределенно. Более того, неопределенно воспринимается и возможная визуальная схема цифровой среды. Эта неопределенность может влиять на построение плана действий личности и, как результат, формировать деструктивные паттерны в структуре поведения пользователя.

Психодиагностические методики, призванные исследовать неопределенность в структуре психики личности, в большей степени, направлены на анализ ее когнитивных и эмоциональных особенностей. Например, шкалы, разработанные С. Бандером, Т.В. Корниловой, M. Freeston и K. Buhr исследуют взаимосвязь личностной тревожности и показателей толерантности к неопределенности

[383]. В свою очередь, шкала за авторством Д. МакЛейна разработана для анализа уровня склонности человека к регламентации жизнедеятельности и абстрагирования от происходящего [383]. Известный когнитивно-поведенческий психолог Р. Лихи в контексте изучения эмоциональных схем личности предлагает шкалу нетерпимости к неопределенности, которая позволяет выявить различные когнитивные факторы переработки неизвестной информации [383]. Вместе с тем, стоит отметить, что указанные шкалы представляют собой несомненный интерес для исследования, однако ограничиваются реальным пространством и не учитывают специфику цифровой среды. Наиболее близкой шкалой к нашему исследованию является шкала Р. Лихи, в которой приведены следующие стратегии действий при столкновении с неопределенностью – неспособность действовать, неспособность расслабиться, снижение продуктивности, неорганизованность и уход в стресс [139, 383]. Признавая значимость и актуальность указанной шкалы, отметим некоторые нюансы. Шкала позволяет оценить стратегии, но возможность анализа уровня неопределенности и ее связи с активностью поведения в цифровой среде остается недоступной. Как и в случае исследования показателей дереализации, в рамках нашего исследования наиболее актуальным методом оказалось анкетирование пользователей с применением метода шкалирования. Кроме того, это анкетирование позволило учесть связь дереализации с неопределенностью в цифровой среде [Приложение 6].

Следующими параметрами анализа стали обратимость времени и смыслы цифровой среды. Стоит отметить, что существующие опросники для анализа восприятия времени делятся на несколько видов – опросники временной перспективы личности (Н.И. Никольская, H. Zacher, M. Frese, М. Бонд, Н. Физер, Р. Кнапп, Ф. Зимбардо, Дж. Бойдоми, П. Рус, Р. Альберс и др.); опросники жизненных периодов и отношение личности к ним (Т. Коттл, И.А. Соломин, Е.И. Головаха, А.А. Кроник и др.); опросники восприятия времени с учетом ориентации на будущее (Z. Zaleski, A. Strathman, F. Gleicher, D.S. Boninger, C.S. Edwards и

др.); клинические опросники, призванные выявить взаимосвязь показателей тревожности и восприятия времени личностью (S. Chung, M.R. McLean, B.C. Rymond и др.) [383].

Стоит отметить, что указанные опросники являются стандартизированным инструментарием, способным достигнуть поставленных целей. Однако в рамках нашего исследования шкалы, приведенные в указанных опросниках, не отвечают на ряд эмпирических и методических вопросов. Уточним, что указанные методы не исследуют представления об обратимости времени в структуре психики пользователя. Опираясь на данные квантовой механики и математики, мы предполагаем, что обратимость времени связана с восприятием цифрового следа личностью, который она может оставить в цифровой среде. Вероятнее всего, восприятие времени как обратимого связано с возможностью изменить те цифровые следы, которые оставляет личность. В свою очередь, при восприятии времени как необратимого процесса цифровые следы представляются как постоянные и неисчезающие. По сути, допустимость обратимости времени позволяет человеку «обнуляться» и создавать новый образ, что можно выявить при контент-анализе этих образов в цифровой среде. Приведенный анализ позволил отметить методологические проблемы исследования понимания обратимости времени и разработать анкету, направленную на реализацию этой цели [Приложение 7].

Последним из средовых маркеров, которые необходимо проанализировать являются смыслы. Известно, что смыслы – это отражение действительности индивидом, которое опосредует его отношение к объектам, вокруг которых формируется деятельность (А.Н. Леонтьев) [135]. В таком случае, можем предположить, что смыслы – это те смыслы, которые цифровой пользователь приобретает или укрепляет в цифровой среде. Эти смыслы выражают отношение пользователя к цифровым объектам и цифровой деятельности, с ними связанной.

Отметим существование психодиагностического инструментария для выявления реальных смысложизненных ориентаций личности (К.В. Карпинский, В.Ю. Котляков, Д.А. Леонтьев, J. Crumbaugh, L. Maholic, M. Ghodgaonkar-Steger,

M. Potocnjak, T. Zimniak и др.) [383]. Этот инструментарий призван всесторонне оценить специфику формирования смыслов личности и их типов, преодоление кризисов с учетом смыслов, уровень мотивации к поиску человеком его ведущих смыслов, связь ориентации на временные перспективы и смыслы, а также субъективные переживания в смыслообразующей структуре. Вместе с тем, вынуждены отметить, указанные методы изучают классические и общепринятые смыслы человека, в то время как смыслы цифровой среды остаются за рамками исследования. Невозможность адаптации указанных методов под особенности цифровой среды, отсутствие единой теории побудило к проведению серии фокус-групп, в которую вошли 875 цифровых пользователей с различными уровнями активности в цифровой среде. Всего было реализовано 85 фокус-групп, в каждую из которой вошли от 10 до 12 человек. Вопросы, которые были заданы участникам в процессе работы этих групп, представлены в Приложении 8.

Анализ самоотчетов участников фокус-групп проводился с помощью контент-анализа и с учетом следующих критериев: количество упоминаний; аффективная выраженность; частота схожих элементов, которые описывают особенности смыслов личности пользователя; наличие в высказываниях респондентов тех цифровых смыслов, которые недоступны реальному пространству или в большей степени могут быть реализованы в цифровой среде. Кроме того, в ходе работы фокус-групп респондентам с высоким уровнем активности в цифровой среде был предложен метод сократического диалога, который позволил более точно установить их смыслы. Стоит отметить, что в процессе исследования для эмпирического подтверждения полученных смыслов возникла необходимость изучения реальных смысложизненных ориентаций пользователей и установления взаимосвязи между двумя группами смыслов.

Таким образом, проведенный анализ методических проблем исследования средовых маркеров поведения личности в цифровой среде позволил установить недостаточность существующего психодиагностического инструментария. Это

позволило адаптировать уже существующие опросники под цели и задачи эмпирического исследования, а также разработать анкеты, направленные на исследование показателей дереализации и обратимости времени. Кроме того, проведена серия фокус-групп, где респондентам с различным уровнем активности в цифровой среде предложены вопросы для уточнения их представлений о цифровых барьерах и смыслов.

2.3. Методические проблемы эмпирического исследования когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде

Теоретический анализ литературы показал, что одним из важных маркеров поведения в цифровой среде являются когнитивные маркеры. К ним мы относим доцифровые когнитивные маркеры и цифровые когнитивные маркеры. Доцифровые когнитивные маркеры включают в себя общие показатели когнитивного развития личности, которые определяются критериями МКБ и DSM. Согласно исследованиям, главным критерием является сохранность деятельности высших психических функций, которые позволяют успешно адаптироваться в социуме и перерабатывать поступающую информацию. В таком случае, при нахождении личности в условной группе «норма», ей доступна адаптация в цифровой среде и взаимодействие с техногенным пространством и цифровыми стимулами. Нарушение адаптации и взаимодействия личности нормативной группы на доцифровом и первичном этапе вхождения в цифровую среду может происходить, в первую очередь, не из-за доцифровых когнитивных маркеров, а из-за опосредующих цифровую адаптацию средовых маркеров.

Стоит отметить, что к цифровым когнитивным маркерам, согласно теоретическому анализу, относятся когнитивные искажения, паттерны когнитивных взаимодействий, ментальные репрезентации, фреймы, когнитивные карты, когнитивные стили и цифровая речь. Отметим, что в рамках нашего исследования мы предположили возникновение когнитивных новообразований в структуре психики личности, которые могут формироваться под воздействием цифровой

среды. Вероятнее всего, эти новообразования связаны с когнитивными стилями, так как именно последние опосредуют стили мышления, восприятия, запоминания информации и предпочтительные способы разрешений когнитивных затруднений. Предполагаем, что именно эти компоненты являются наиболее актуальными для поведения личности, так как позволяют сформировать не только общие представления о цифровой среде, но и схему когнитивных действий в этой среде. Вместе с тем, отметим, что именно когнитивные стили, учитывая постнеклассические традиции, способны трансформировать все остальные вышеуказанные когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде.

В ходе эмпирического исследования сформулирована рабочая гипотеза о том, что в зависимости от среды, в которой находится личность, ее когнитивные стили могут проявляться разными способами. Кроме того, одна из гипотез нашего исследования – это возможность трансформации когнитивных стилей в цифровой среде и возникновения нового, недоступного для реального пространства стиля. Для подтверждения этой гипотезы поставлен ряд эмпирических задач, которые предполагают следующие пункты:

1. Обосновать психодиагностический инструментарий для исследования когнитивных стилей личности в реальном пространстве.

2. Разработать психодиагностический инструментарий для исследования когнитивных стилей респондентов в производной цифровой среды – интернет-среде.

3. Разработать психодиагностический инструментарий для исследования когнитивных стилей личности в производной цифровой среды – виртуальное реальности.

4. Создать оптимальные условия для проведения эксперимента.

5. Проанализировать результаты эксперимента, в том числе, с помощью статистических методов.

6. Определить возможные новообразования в рамках когнитивных стилей личности.

7. Проанализировать возможную взаимосвязь полученных новообразований с другими показателями когнитивных маркеров.

Стоит отметить, что в исследование приняли участие все респонденты выборки, в том числе, подростки и юноши с различными уровнями активности в цифровой среде. В ходе исследования соблюдены основные требования к нему: во-первых, определена четкая экспериментальная цель и сделан акцент на когнитивных стилях респондентов; в ходе эксперимента созданы комфортные для участников условия и учтены возможные раздражители; особое внимание уделено профилактики усталости испытуемых. Проведение исследование предполагало прохождение участниками когнитивных проб в реальном пространстве, в интернет-среде с использованием цифровых ресурсов и с помощью системы виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye.

Одной из методических проблем стало определение подходящих когнитивных проб для исследования особенностей респондентов. Опираясь на классификацию М.А. Холодной, выбраны такие когнитивные стили как полезависимость-поленезависимость, конкретность-абстрактность, сглаживание-заострение, ригидность-гибкость, толерантность к нереалистическому опыту и импульсивность-рефлективность [257].

Актуальность исследования когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость обусловлена содержанием этих стилей – для полезависимых присуща опора на окружающие зрительные стимулы, а поленезависимые ориентируются на внутренний опыт и потребности. Мы предполагаем, что первичная адаптация в цифровой среде также базируется на указанных компонентах. Кроме того, реализация поведения личности в цифровой среде может зависеть от преобладания либо ориентации на внешние ресурсы, либо ориентацию на личностный опыт и представления.

Для исследования этого стиля выбрана классическая проба Г. Уиткина-К. Готтшальдта [383]. Полученные данные подтверждены опросником ТСОВ-4,

разработанным В.В. Селивановым и К.А. Осокиной [383]. Для исследования когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость в интернет-среде предложена онлайн-версия пробы Г. Уиткина-К. Готтшальдта.

В рамках проведения эксперимента с помощью виртуальной реальности задействован онлайн-сервис цифрового распространения компьютерных игр и программ Steam. Указанный сервис позволяет не только получит доступ к необходимой игре, но и смоделировать условия необходимого задания самостоятельно [Приложение 9].

Необходимости исследования когнитивного стиля конкретность-абстрактность объясняется возможностью его показателей. В полюсе конкретности – это уровень выраженности стереотипных действий, нетерпимость к неопределенности, дихотомическое мышление, затрудненное мышление в терминах гипотетических ситуаций.

В полюсе абстрактности этот стиль проявляется в склонности к риску, ориентации на внутренний опыт, гибкости и креативности решений. В рамках исследования поведения пользователей в цифровой среде этот когнитивный стиль приобретает высокую значимость. Предполагаем, что показатель конкретности-абстрактности может быть тем фактором, который решает противоречия влияния доцифровых и цифровых средовых маркеров на личность пользователя и способствует динамики его цифровых этапов.

Стоит отметить, что анализ психодиагностического инструментария позволил определить подходящим методом исследования методику дискриминации свойств понятий (МДСП), разработанную В.В. Плотниковым, Л.А. Северьяновой и Д.В. Плотниковым [383].

Актуальность выбора этой методики обусловлена ее точечной направленностью на исследование когнитивного стиля конкретность-абстрактность и особенностями анализа полученных результатов – именно определение главных, второстепенных и случайных различий между объектами в бланке опросника позволяет выяснить склонности личности к конкретности или абстрактности.

Вместе с тем, отметим, что наиболее близким методом к методике дискриминации свойств понятий в интернет-среде являются казуальные игры для подростков и онлайн-тренажеры сравнений предметов для юношей. В виртуальной реальности адаптация указанных методов приобретает форму игры, где респонденту в определенный промежуток времени необходимо выделить основные схожие элементы в объектах [Приложение 10].

Следующим необходимым для анализа когнитивным стилем является стиль сглаживание-заострение. Стиль сглаживания проявляется в упрощении запоминаемой информации, потерей значимых деталей и снижении в обобщении полученных данных. В свою очередь, стиль заострения происходит через схематичное запоминание информации и подчеркивания значимых элементов в ней.

В рамках изучения поведения личности в цифровой среде этот стиль заинтересовал в связи с рядом исследований, отмечающих негативное влияние цифровой среды на память человека (В.Е. Барышникова, В.Б. Никишина, Е.А. Петраш и др.) [98]. И здесь мы вынуждены не согласиться, предполагая, что память пользователя не ухудшается, а видоизменяется в связи с окружающими условиями. Вероятнее всего, память пользователя содержит необходимые элементы для жизнедеятельности именно в цифровой среде, что способствует концентрации на значимых цифровых факторах. Кроме того, цифровая среда содержит в себе множество вариаций мнемотехник, которые позволяют актуализировать те или иные знания.

Известными методами исследования этого когнитивного стиля являются: проба-схематизация (Ф. Хольцман, Дж. Кляйн, Р. Гарднер); модифицированная проба-схематизация для компьютера (М. Хамильтон); адаптация ранее указанных проб – тест с домом на сглаживание-заострение (С. Сантостефано) [383]. Существуют также варианты адаптации пробы-схематизации Ф. Хольцмана, Дж. Кляйн и Р. Гарднера (Р.И. Бардина, А.Л. Венгер), которые охватывают дошкольный возраст и, несмотря на их бесспорную значимость, не подходят для исследования подростковой и юношеской выборки [383]. Соответственно,

наиболее подходящим методом исследованием этого когнитивного стиля в реальном пространстве является тест с домом на сглаживание-заострение (С. Сантостефано) [383].

Стимульный материал представлен последовательно демонстрируемыми изображениями дома, в которых с определенной периодичностью исчезает одна из деталей [Приложение 11].

Отметим, что в ходе исследования обнаружена динамика когнитивного стиля среди респондентов с высоким уровнем активности. Если в реальном пространстве большинство показывает сглаживание, то в интернет-среде уже отмечается выраженность заострения. Мы предположили, что подобные выводы могут быть связаны с изменением зрительной эпизодической памяти при переходе с одной среды в другую. В связи с этим принято решение о проведение дополнительной пробы в различных средах, направленной на выявление этого показателя. Наиболее подходящими пробами оказались: нейропсихологическая проба на зрительную память (А.В. Семенович), проба на зрительную эпизодическую память в интернет-среде (J. Ashford, в адаптации GogniFit) [383]. Кроме того, проба на зрительную эпизодическую память адаптирована для виртуальной реальности. Респондентам, находясь в виртуальной комнате, необходимо запомнить представленные там элементы. При смене виртуальной комнаты меняются и объекты в ней, однако один из продемонстрированных ранее остается. Задача респондента – обнаружить этот объект.

Когнитивный стиль ригидность-гибкость познавательного контроля является уместным для исследования в рамках изучения личности в цифровой среде. Ригидность познавательного контроля заключается в трудности перехода от вербальной информации к сенсорно-перцептивной, а выраженность гибкого стиля, в свою очередь, свидетельствует об отсутствии трудностей при таком переходе. Актуальность исследования этого когнитивного стиля респондентов с различным уровнем активности обусловлена многообразием информации в цифровой

среде, для адекватного восприятия которой необходимо варьировать между стимулами различной модальности.

Отметим, что классической и стандартизированной пробой для исследования стиля ригидность-гибкость является проба Дж. Струпа [383]. Ее преимуществом является целенаправленное изучение когнитивных особенностей личности при переходе с одной модальности на другую. В реальной среде испытуемым предложены бланки для прохождения методы, в интернет-среде – онлайн-вариант методики, в виртуальной реальности – адаптация классической пробы для VR-очков и джойстика. Стоит отметить, что в виртуальной реальности оригинальная методика проведения теста практически сохранена, однако отличительными особенностями являются: нахождение личности в виртуальной комнате с отвлекающими факторами; необходимость задействовать джойстики при выполнении заданий [Приложение 12].

Следующий исследуемый когнитивный стиль – импульсивность-рефлективность. Склонные к импульсивному когнитивному стилю люди могут генерировать множество альтернатив в решении ситуации, но при этом допускать ошибки при восприятии объектов в этих ситуациях (М.А. Холодная и др.) [257]. Для пользователей цифровой среды этот когнитивный стиль является значимым в рамках формирования их поведения и стратегий этого поведения. Предполагаем, что респонденты с преобладающим когнитивным стилем по типу рефлективности в меньшей степени склонны к дереализации и деконцентрации в цифровой среде, что способствует их более успешной адаптации к цифровым стимулам и их воздействию. Нередко исследователи приводят взаимосвязь выраженности импульсивности и клиповости мышления активного пользователя (М.А. Купчинская, Н.В. Юдалевич и др.) [128].

Мы категорически не согласны с подобными выводами и предполагаем, что активность в цифровой среде способствует расширению репертуара личности, в том числе, когнитивного. Отметим, что наиболее известным психодиагностическим методом изучаемого стиля является проба Дж. Кагана, направленная на сравнение похожих рисунков [383].

Отметим, что в реальном пространстве респондентам был предоставлен классический для этой пробы стимульный материал – 2 листа с тренировочными заданиями и 12 основных листов, где представлены фигуры-эталоны и набор фигур, где нужно найти точную копию эталона. В рамках интернет-среды применены виртуальные игры, предполагающие поиск схожих картинок среди с учетом отвлекающих факторов (5 проб). Адаптация пробы Дж. Кагана в виртуальной реальности проходила с учетом возможностей виртуальных комнат [Приложение 13].

Последний из исследуемых когнитивных стилей – толерантность к нереалистическому опыту. Ранее в рамках изучения средовых маркеров поведения рассмотрен показатель неопределенности личности в цифровой среде, который является присоциальным формированием и отвечает за адаптацию личности в этой среде. Его специфика связана с установками, сформированным значимым окружением, дереализацией и, вероятнее всего, с психофизиологическими маркерами поведения личности в цифровой среде. Толерантность к неопределенности как когнитивный стиль отражает когнитивные детерминанты поведения личности в цифровой среде и является указателем на сформировавшиеся стратегии мышления, восприятия и запоминания личности. Изучение толерантности к неопределенности с учетом особенностей пользователей и цифровой среды даст возможность проанализировать специфику когнитивной активности личности в условиях амбвивалетности цифровых стимулов и ресурсов.

Ранее мы приводили анализ существующих опросников для изучения переживания неопределенности и отметили, что наиболее подходящим является опросник Р. Лихи [139, 383]. Актуальность опросника Р. Лихи объясняется целенаправленностью исследовательских шкал на исследование когнитивных факторов неопределённости. Автор отмечает, респонденты с высокой нетерпимостью к неопределенности «застревают» на информации, указывающую на неопределенность и интерпретируют неопределенность как угрозу. Предположим, что в рамках цифровой среды подобные особенности актуализируются в ситуации ам-

бивалентной трактовки влияния цифровых ресурсов. И, если у респондента выражена неопределенность, то негативные трактовки цифровых компонентов будут восприниматься с большей вероятностью. Например: в цифровой среде много мошенников и они обязательно обманут; цифровая среда всегда вредит здоровью; и др.

Вместе с тем, методической проблемой стало проведение аналогичного опросника, способного выявить стиль толерантности к неопределенности в цифровой среде. Указанный опросник Р. Лихи способен раскрыть этот компонент для реального пространства, но для процессов, происходящих в цифровой среде, диагностические шкалы являются недостаточными. В связи с отсутствием подходящего инструментария и необходимости проведения исследования, было принято решение об адаптации анализируемого метода для цифровой среды. Перечень адаптированных вопросов приведен в Приложении 14.

Следующим нуждающимся в анализе когнитивным маркером поведения личности в цифровой среде являются когнитивные искажения. Стоит отметить, что когнитивные искажения представляют собой дезадаптивное восприятие действительности, что выражается в систематических ошибках мышления и влияет на повседневную активности личности (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис и др.) [26, 27, 279]. И здесь важно уточнить, что суть когнитивных искажений не состоит в «неправильности» или «правильности мышления». Особенностью этого показателя является дихотомия адаптивности-дезадаптивности для самой личности, ее коммуникации и ее взаимодействия с окружающей средой.

В рамках исследования поведения личности в цифровой среде этот маркер приобретает значимую актуальность, что заключается в следующем: во-первых, когнитивные искажения пользователей могут быть напрямую связаны с их деятельностью в цифровой среде; во-вторых, эти искажения могут формироваться под влиянием цифровой среды и оказывать влияние на реальный опыт личности. И, наконец, еще одним значимым фактором изучения когнитивных искажений при взаимодействии с цифровой средой становится взаимосвязь этих искажений

и стремления личность переходить или не переходить с одного цифрового этапа на другой. Вместе с тем, необходимо отметить, что выраженные когнитивные искажения пользователей в цифровой среде могут указывать на девиации в структуре их личности, что делает необходимым вопрос о внедрении системы психологической интервенции.

Методологический анализ психодиагностического инструментария, призванного оценить исследуемый показатель, выявил недостаточность существующих методов. Например, методика диагностики иррациональных установок по модели А. Эллиса, разработанная Х. Кассинове, призвана оценить такие особенности личности как катастрофизация, долженствование, оценочную установку и фрустрационную толерантность [383]. Опросники когнитивных искажений, убеждений и ошибок за авторством А. Фримана, А. Эллиса, Р. Девулфа, А. Бека, А. Вейссмана и Д. Бернса, также реализуют поставленную цель и являются значимыми диагностическими инструментами [383]. Вынуждены отметить, что указанные методы направлены на исследование личности в реальном пространстве и не учитывают специфику цифровой среды.

Еще один блок исследовательских опросников, рассматриваемых в рамках изучения когнитивных искажений, связан с диагностикой в сфере психиатрии и клинической психологии (А. Бек, R. Peters, S. Moritz, M. Schwannauer и др.) [383]. В рамках этих методов изучаются респонденты с расстройствами личности, что значительно сужает круг возможных научных выводов. Недостаточность приведенных методов, их ориентированность на реальное пространство влекут за собой необходимость разработки и стандартизации психодиагностического инструментария. В связи с этим считаем актуальным апробацию и стандартизацию авторского исследовательского метода.

Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды» направлен на изучение специфики выраженности дез-

адаптивных схем личности и предполагает 20 вопросов, объединённых в 10 блоков – каждый из которых связан с когнитивным искажением по модели А. Бека и Дж. Бек и представлен 5 вопросами [Таблица 4].

Таблица 4

Распределение вопросов по блокам опросника

№ п/п	Название блока	№ вопроса
1.	Дихотомическое мышление	1,2
2.	Катастрофизация	3,4
3.	Обесценивание позитивного	5,6
4.	Эмоциональное обоснование	7,8
5.	Навешивание ярлыков	9,10
6.	Мысленный фильтр	11,12
7.	Чтение мыслей	13,14
8.	Персонализация	15,16
9.	Долженствование	17,18
10.	Сверхгенерализация	19,20

Выраженность низкого, среднего или высокого уровня когнитивного искажения оценивалась суммой полученных баллов по каждому блоку [Таблица 11]. К экспертизе опросника привлекались психологи-практики со стажем не менее 5 лет и исследователи в области когнитивной психологии, которые позволили оценить соответствие блоков опросника целям исследования. Каждый блок представлен когнитивным искажением, который имеет свою специфику и особенности проявления [Приложение 15].

Когнитивные карты, как мы указывали ранее, являются значимым маркером поведения личности в цифровой среде. Они заключают в себе когнитивное представление, способствующее получению, кодированию, декодированию и хранению информации об окружающих объектах и их местоположениях (Э. Толмен) [368]. Кроме того, когнитивные карты есть ничто иное как функция мозга, способствующая передвижению человека в новой среде. Эта функция дает возможность узнавать пространства и среды, направления и расстояния в них, а также позволяет выбирать стратегии построения путей и ориентироваться в них (A. Siegel, J. Allik, J. Herman и др.) [364].

Эта карта – субъективная личностная картина с пространственными координатами, в которой локализованы воспринимаемые человеком предметы. Известно, что исследователи разделяют карту-путь, являющуюся последовательным представлением связей между различными объектами в рамках определённого маршрута, а также карту-обозрение, включающую в себя одновременное представление пространственного расположения различных объектов (В.И. Максимов, Е.К. Корноушенко, С.В. Качаев и т.д.) [155]. Стоит отметить, что попытка «психологизации» когнитивных карт предпринята исследователем Н.А. Тищенко.

Указанные исследователи отметили, что в рамках психологической науки когнитивные карты представляют собой когнитивные модели достижения целей личностью и выстраивания плана действий с их учетом. В свою очередь, когнитивная карта пути заключается в отношении личности к целям и жизнедеятельности как к процессу, происходящему здесь и сейчас. В рамках этой карты не учитывается осознанная ориентация на будущее и многообразие событий, которое зависит от возможных альтернатив выбора. Другими словами, у личности с картой-пути есть определенный алгоритм действий, с учетом которых она действует. Это стабильный, постоянный маршрут. Дополним, что когнитивная карта-обозрения является полной противоположностью карты-пути и заключается в допущении личностью множества альтернатив действий и выборов, смены алгоритма действий и схемы построения будущего.

Мы предполагаем, что исследование когнитивных карт пользователей с различным уровнем активности позволит понять некоторые особенности их поведения в цифровой среде. Вероятнее всего, при переходе с одного цифрового этапа на другой и при развитии личности в цифровой среде доминирующая когнитивная карта будет определять специфику самопрезентации и цифровой деятельности пользователя. Отметим, что набор психодиагностического инструментария изучаемого показателя ограничен. На данном этапе существует стандарти-

зированный опросник «Когнитивные карты личности» за авторством Н.А. Тищенко. Специфика этого опросника заключается в определении выраженности показателя среди сотрудников организаций малого бизнеса, однако анализ личности в цифровой среде остается за рамками изучения. В связи с этим, указанный опросник был адаптирован для исследования поведения личности с учетом особенностей цифровой среды [Приложение 16].

Следующим исследуемым когнитивным маркером поведения личности в цифровой среде является специфика цифровой речи и языка. Ранее в теоретическом анализе мы уточняли, что цифровая речь может быть представлена как взаимодействие субъектов и объектов в цифровой среде, которое выстраивается с помощью языковых конструкций, формируемых в ходе цифрового взаимодействия, и создаваемых на основе определённых правил. В связи с отсутствием психодиагностического инструментария и для того, чтобы исследовать приведенные показатели, организована серия из 24 фокус-групп, в каждую из которых были вовлечены по 10 цифровых пользователей юношеского и подросткового возраста с низким, средним и высоким уровнем активности в цифровой среде. Респондентам было предложено несколько исследовательских этапов:

1. Этап написания сочинения на тему «Как я общаюсь в цифровой среде». В рамках написания этого исследования у респондентов стояла задача проанализировать свое взаимодействие с техникой, цифровыми ресурсами и другими цифровыми пользователями. Инструкция: «Уважаемый респондент! Опишите свой день в цифровой среде. Уточните, как часто Вы взаимодействуете с другими пользователями, либо техническим и программным инструментарием цифровой среды. Какие цифровые слова и грамматические конструкции Вы используете в цифровой среде, но не используете в реальном пространстве? Допустимы ли эти слова и конструкции в реальном пространстве?». Контент-анализ сочинений проводился с учетом следующих критериев:

1. Частота взаимодействия с цифровыми ресурсами.

2. Наличие цифровых слов, отличных от реального словарного запаса.

3. Наличие грамматических конструкций, отличных от реальных.

4. Частота использования цифровых слов, отличных от реального словарного запаса.

5. Частота использования грамматических конструкций, отличных от реальных.

Указанные критерии контент-анализа позволили определить наличие цифирного языка, но и частоту использования его в цифровой речи. В процессе исследования выяснили, что респонденты с активным цифровым поведением разграничивают понятие интернет-сленга и сформировавшийся под влиянием цифровой среды язык. Стоит отметить, что он представлен новыми словами, которые имеют свое этимологическое происхождение, визуальными единицами информации (эмоджи и др.) и их двойственным ситуативным значением, определенными требованиями грамматики в зависимости от цифрового ресурса, выбранного пользователем. Кроме того, можно предположить, что в цифровой среде действует новое семантическое пространство, нахождение за пределами которого означает дезадаптацию личности.

2. Этап обсуждения вероятности существования цифровой речи и цифрового языка. На этом этапе респондентам был предложен ряд вопросов и заданий, позволяющих раскрыть сущность изучаемых процессов:

1. Какие слова, несуществующие в реальном пространстве, вы узнали в цифровой среде?

2. Определите примерное количество этих слов.

3. Какие грамматические правила, недоступные реальному пространству, вы узнали в цифровой среде?

4. Определите примерное количество этих грамматических правил.

5. Представьте, что будет, если цифровые слова и грамматические правила исчезнут. Что изменится в вашем цифровом поведении?

Респондентам было важно назвать те цифровые слова и грамматические нормы, которые они встретили в цифровой среде и дать им объяснение. Кроме

того, по возможности необходимо дать этимологию этим словам. Интересно, что в процессе исследования обнаружено в общей сумме более 500 слов, с помощью которых можно формулировать простые предложения, способные описать потребности, состояния и некоторые особенности человека. Сами респонденты отмечают, что в зависимости от контекста эти слова и их сочетания могут означать разные смыслы, которые, как правило, успешно декодирует вовлеченный в цифровую среду пользователь. В цифровой язык также добавляются эмоджи, стикеры, рилсы и другие способы передачи информации.

В ходе методологического анализа возможностей исследования когнитивных маркеров цифрового поведения личности мы обратили внимание на показатели когнитивных взаимодействий, ментальных репрезентаций и фреймов. Если для изучения предпочитаемых когнитивных взаимодействий изначально необходимо было определить их типы с помощью фокус-групп, то для исследования ментальных репрезентаций и фреймов фокус-группы являются единственным подходящим методом анализа в связи с отсутствием подходящего тестового инструментария. В работе серии фокус-групп приняли участие 731 пользователей с различными возрастными и цифровыми показателями. Отметим, что фокус-группы следовали правилу однородности. Само исследование в рамках фокус-групп включало два этапа – этап проведения эксперимента с помощью эксперимента в виртуальном пространстве и этап диалога.

На первом этапе работы фокус-групп респондентам предложено в группах по 2-3 человека решить виртуальную задачу и разобрать принципы работы чат-бота. Групповая деятельность была ограничена временем (20 минут). Кроме того, коммуникация участников проходила не в реальном пространстве, а с помощью социальных сетей. Стоит отметить, что решить задачи и разобрать специфику работы чат-бота получилось именно у активных пользователей, в то время как пользователи со средней активностью испытывали затруднения и просили больше времени для работы. По окончанию групповой работы участникам предложен ряд вопросов, направленных на рефлексию их деятельности:

1. Какие стратегии выполнения деятельности предпринимала Ваша группа?

2. Какая стратегия оказалась для Вас более эффективной?

3. Если возникали затруднения, то какие способы разрешения этих затруднений Вы применяли?

4. Что способствовало более продуктивной работе в группе?

5. Как Вы можете назвать совместные стратегии действий, которые применяли в работе?

6. Чем эти стратегии отличаются от привычных Вам стратегий в реальном пространстве?

7. В чем преимущества этих стратегий?

8. В чем недостатки этих стратегий?

9. Назови, если такие существуют, похожие стратегии в реальном пространстве.

10. Оцените эффективность применяемых стратегий.

Кроме того, в рамках исследования когнитивных взаимодействий возник вопрос о специфике принятия решения о выборе этих взаимодействий и взаимодействий с цифровой средой в целом. Это связано с различными паттернами поведения, которые демонстрировали пользователи с низким, высоким и средним уровнем активности в цифровой среде. Здесь важно отметить, что не все респонденты вовлекались в групповые когнитивные взаимодействия в цифровой среде и различными способами реагировали на попытки вовлечения в эти взаимодействия. В связи с этим, было принято решение о проведении опросника, направленного на исследования принятия решений, в том числе, в рамках когнитивных взаимодействий. Таким опросников стал Мельбурнский опросник принятия решений, МОПР за авторством L. Mann, P. Burnett и в адаптации Т.В. Корниловой [383].

Опросник включает в себя следующие шкалы – игнорирование, некритичное принятие, защитное избегание, гипербдительность и бдительность. Вместе с

тем, вынуждены отметить, что вопросы, приведенные в стимульном материале опросника, направлены на исследование особенностей личности в реальном пространстве и не учитывают специфику цифровой среды. Таким образом, было отмечено, что текст опросника нуждается в адаптации его содержания для исследования личности в цифровой среде [Приложение 17].

Следующий исследуемый показатель – ментальная репрезентация цифровой среды в когнитивной структуре личности пользователя. В свою очередь, ментальная репрезентация представляет собой конструкт, который отображает в сознании личности переживаемое состояние и находит себя в образных, ассоциативных, понятийных и оценочных показателях (М.А. Холодная и др.) [257]. Стоит отметить, что в репрезентации выполняют предполагают опорную функцию, с учетом которой личность в цифровой среде может планировать и реализовывать действия, связанные с саморегуляцией своих состояний. Для исследования репрезентации цифровой среды в ментальной структуре личности проведена серия фокус-групп с последующим анализом самоотчетов респондентов и предложена исследовательская анкета. Приведем вопросы, заданные участникам фокус-групп с целью исследования показателя репрезентации:

1. Постарайтесь образно представить цифровую среду. Опишите. По возможности нарисуйте.

2. С чем у Вас ассоциируется цифровая среда? Срастайтесь отвечать максимально быстро.

3. Представьте, что Вы рассказываете про цифровую среду человеку, который с ней никогда не сталкивался. Что Вы расскажите?

4. Уточните как, по Вашему мнению, можно охарактеризовать цифровую среду. Дайте ей оценку.

Полученные ответы по образным, ассоциативным, понятийным и оценочным показателям позволили определить наиболее часто встречаемые ментальные репрезентации цифровой среды в структуре психики цифровых пользовате-

лей с низким, средним и высоким уровнем цифровой активности. Согласно анализу результатов, получилось 5 типов основных ментальных репрезентаций, которые мы условно назвали многомодальная; эффективная, полезная, нужная; необходимая («как воздух»); требовательная; небезопасная. Следующей задачей стало изучение распределения типов ментальных репрезентаций среди всех респондентов эмпирической выборки.

Последний анализируемый когнитивный маркер цифрового поведения личности – это когнитивные (ментальные) фреймы. Когнитивные фреймы – это подобие когнитивной рамки, которая используется личностью для мышления, восприятия и переработки информации о среде и своем нахождении в этой среде (В.А. Ядов, Е.Н. Данилова, К. Клеман др.) [282]. Отметим, что самый известный метод изучения фреймов – это фрейм-анализ. Этот анализ предполагает установление главного объекта (в нашем случае – это цифровая среда) и его связь с рядом фреймов. Именно набор фреймов, их типы и их связь с объектом определяют направленность переработки информации личности о месте и времени ее существования.

М. Минский предлагает включать в фрейм-анализ познавательные и функциональные фреймы [162]. К познавательным исследователь относит фреймы прототипы (пример – цифровой пользователь, цифровая личность) и фреймы-экземпляры (пример – социальная сеть vk.com, А.А. Антонов). Функциональные фреймы включают в себя следующий перечень: фреймы-структуры (пример – цифровая коммуникация, телеграмм, онлайн-лекция); фреймы-операции (пример – нахождение в телеграмме, проведение онлайн-лекции); фреймы-операции (пример – неопределенность, цифровая дереализация); фреймы-сценарии (пример – цифровое перенасыщение, непопулярность цифрового образа); фреймы-роли (пример – блогер, онлайн-психолог, программист).

Наличие и сочетание указанных фреймов способствует формированию образа цифровой среды и выражается в поведении пользователя. По нашему мне-

нию, наиболее подходящим материалом для проведения фрейм-анализа являются самоотчеты пользователей. Пользователи перед началом исследования получали инструкцию, где была дана задача – проанализировать наполнение цифровой среды и возможности, которые она дает. Критерии контент-анализа самоотчетов включали частоту встречаемости и типы фреймов, предложенные М. Минским [162].

Таким образом, приведены и раскрыты особенности когнитивных доцифровых и когнитивных цифровых маркеров поведения личности в цифровой среде. В рамках методического анализа возможностей исследования указанных маркеров выявлен ряд затруднений в связи с отсутствием подходящего инструментария. С целью разрешения этих затруднений выполнен ряд исследовательских задач. В первую очередь, с соблюдением требований реализована серия фокус-групп для анализа возможных видов когнитивных взаимодействий в цифровой среде и уточнения ментальных репрезентаций и фреймов пользователей, связанных с этой средой. Во-вторых, разработан и стандартизирован авторский исследовательский опросник, направленный на изучение когнитивных искажений личности в восприятии цифровой среды.

В-третьих, приведена методология проведения эксперимента в реальной жизни и цифровой среде для установления когнитивных стилей респондентов и возможной их динамики. Кроме того, проанализированы и адаптированы для исследования личности в цифровой среде методы, направленные на изучение специфики принятия решений и когнитивных карт. Приведена процедура исследования особенностей цифрового языка и цифровой речи.

2.4. Методические проблемы эмпирического исследования эмоционально-мотивационных и психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде

В ходе теоретического анализа отмечено, что эмоциональные маркеры могут оказывать влияние на поведение в цифровой среде. В свою очередь, эмоциональные маркеры, как правило, способствуют как адаптации личности на доцифровом этапе, так и ее развитию на цифровых этапах. Вероятнее всего, такие доцифровые средовые маркеры как установки, сформированные значимым окружением, способствуют определенному эмоциональному состоянию при взаимодействии с техникой и цифровыми ресурсами.

В процессе перехода с доцифрового этапа на цифровые, средовые маркеры и возможность трансформации в цифровой среде способствуют либо укреплению ранних эмоциональных маркеров, либо возникновению новых, обусловленных уже самой средой. Безусловно, маркеры этого типа определяют направленность поведения личности и образ пользователя в цифровой среде. К эмоциональным маркерам относим: доминирующее психическое состояние при взаимодействии с цифровой средой, фрустрационные показатели и эмоциональные схемы.

В ходе анализа доступности психодиагностических методов для исследования доминирующего психического состояния выявлены их следующие группы: группа опросников, исследующих общие показатели эмоциональности (В.В. Суворова, Е.П. Ильин, D. Preece, П.М. Ларионов, В. Брайтвайт, А.А. Рукавишников, М.В. Соколова, Дж. Эйверилл, И.Н. Андреева, K. Lee, M. Ashton и др.) [383].

Эти опросники призваны оценить характерное для реального пространства эмоциональное реагирование на стрессовые факторы и коммуникативные взаимодействия. Кроме того, выявлена группа опросников, направленных на исследование состояние личности в определенный жизненный период (М. Люшер, C. Izard, А.Б. Леонова, Л.А. Рабинович, Л.Е. Бачина, А.Е. Ольшанникова, М.П. Мирошников, Н.А. Курганский, Т.А. Немчин, Л.В. Куликов, R. Ryan,

C. Frederick и др.) [383]. Специфика этих опросников заключается в исследование уровня переживания эмоций в текущий момент и в определенной ситуации.

Еще одну группу опросников представляют опросники, направленные на изучение эмоционального стиля и эмоциональной направленности человека, которые опосредуют его жизнедеятельность (R. Davidson, Б.И. Додонов и др.) [383]. Интересными являются методы исследования когнитивных предикторов эмоционального состояния личности: опросники, связанные с анализом эмоциональной регуляции личности (Н.А. Польская, А.Ю. Разваляева, I. Mauss, J. Gross, M. Lorber и др.) [383]; опросники эмоционального интеллекта и распознавания эмоций (Д.В. Люсин, А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко, М. Манойлова, С.В. Шабанов, А.В. Алешина, S. Baron-Cohen и др.) [383]; и опросники, позволяющие выявить уровень эмоционального выгорания личности (U. Schaarschmidt, A. Fischer, C. Maslach, S. Jackson, Н.Е. Водопьянова и др.) [383].

Вместе с тем, указанные опросники, несмотря на их явную значимость, не отвечают ряду критериев эмпирического исследования поведения личности в цифровой среде.

Во-первых, шкалы этих опросников связаны с реальной деятельностью личность и не предполагают возможность исследования эмоциональных маркеров при цифровой трансформации.

Во-вторых, в основном, указанные методы направлены на выявление интенсивности эмоций и эмоциональных реакций и не учитывают специфику и типы этих реакций.

В-третьих, ранее мы отмечали, что наиболее важными эмоциональными маркерами могут являться агрессивность, тревожность, ригидность и фрустрированность при взаимодействии с цифровой средой. В таком случае наиболее подходящим методом для нашего исследования является тест Г. Айзенка, направленный на исследование указанных показателей [383]. Стоит отметить, что этот тест также связан с реальным пространством, что побудило к адаптации его вопросов и инструкции для пользователей [Приложение 18].

В ходе исследования мы обнаружили большое количество пользователей, испытывающих фрустрацию при взаимодействии с цифровой средой. Интересным оказался тот факт, что среди этих пользователей были респонденты с низкой, средней и высокой активностью в цифровой среде. Последовало предположение о том, что возможно фрустрационные различия среди респондентов с различными уровнями активности по показателям фрустрационных реакций и особенностей поведения при столкновении с фрустрацией. С целью изучения выбран тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга (в адаптации Н.В. Тарабриной и авторской адаптации) и предложен группам выборки [383].

Необходимо отметить, что указанный тест является классическим и точечным в исследование изучаемых показателей, однако нуждается в адаптации под специфику цифровой среды. Таким образом, принято решение об изменении стимульного материала и инструкции для более детального отражения в них связи с цифровой деятельностью пользователя. Стимульный материал представлен в Приложении 1. Как и в классической методике, стимульный материал затрагивает два типа ситуаций – ситуации препятствия и ситуации обвинения. Респондентам была поставлена задача – внимательно рассмотреть ситуацию на картинке и уточнить реакцию на эту ситуацию. Стоит отметить, что схема интерпретации полученных результатов сохранена в оригинальном виде.

Инструкция. Уважаемый респондент! Вам сейчас будут представлены 12 рисунков. На каждом из этих рисунков изображен говорящий пользователь. То, что он говорит, написано в квадрате. Представьте то, что на это может ответить ему другой пользователь. Пожалуйста, напишите самый первый вариант, который Вы представили и обозначьте его соответствующим номером. Постарайтесь отвечать быстро. Просьба отнестись к заданию серьезно и не пользоваться подсказками.

Следующий исследуемый эмоциональный маркер поведения личности в цифровой среде – эмоциональные схемы. Необходимость исследования этого па-

раметра выявлена в ходе анализа итогов фокус-групп. Как эмоциональный маркер эти схемы представляют собой совокупность и ожиданий в отношении собственных эмоций и реакций на эти эмоции. Эмоциональные схемы являются метакогнитивным указателем и предполагают размышление личности о том, что она будет ощущать, если что-то произойдет («что, если?»). Интересно отметить, что в рамках исследования личности в цифровой среде показатель эмоциональных схем имеет несколько важных значений: в первую очередь, тип и выраженность эмоциональной схемы может направлять поведение пользователя, что является важным для анализа. Во-вторых, эмоциональные схемы личности могут быть связаны с этапами цифрового вхождения и в некотором роде являются их предикторами. Метакогнитивные особенности схем влияют на мысли пользователя, связанные с предположением о переживании определенных эмоций при взаимодействии с цифровой средой.

Отметим, что для исследования эмоциональных схем наиболее подходящим опросником оказался опросник Р. Лихи [139, 383]. В первую очередь, этот опросник выстраивается на эмпирически доказанном исследовании метакогнитивных особенностей личности. Во-вторых, его шкалы позволяют учесть многообразие эмоциональных схем личности, в том числе, инвалидацию, непонятность, вину и стыд, упрощенный взгляд, обесценивание, потерю контроля, бесчувственность, рациональность, длительность, низкий консенсус, непринятие чувств, низкую выраженность чувств и обвинение [383]. Основными ограничениями этого опросника для нашего исследования можно выделить ориентированность на реальное пространство. В связи с этим, принято решение об адаптации инструкции и моделирования в ней ситуации, связанной с цифровой средой.

Инструкция. Уважаемый респондент! Представьте, что Вы находитесь в цифровой среде и выполняете различную деятельность – общаетесь с другими пользователями, взаимодействуете с техникой, изучаете новые цифровые ресурсы, создаете свой образ. Вероятнее всего, в процессе этой деятельности Вы

испытываете множество эмоций. Эти эмоции могут быть для Вас как позитивные, так и негативные. Вообразите, что Вы испытали негативную эмоцию (или эмоции) при выполнении какой-либо цифровой деятельности и Вам предстоит выполнять ее снова. Что Вы сможете рассказать о своих эмоциях в такой ситуации? Прочитайте ряд утверждений в опроснике и выберите подходящий для Вас ответ. Постарайтесь отвечать быстро.

Таким образом, исследование эмоциональных маркеров поведения в цифровой среде включало показатели фрустрации, доминирующих психических состояний и эмоциональных схем. Кроме того, в рамках реализации исследования психофизиологических маркеров цифрового поведения изучены показатели самочувствия пользователей. Самоотчеты пользователей по самочувствию предполагали его взаимосвязь с настроением и эмоциями респондентов при взаимодействии с цифровой средой.

Следующий значимый маркер цифрового поведения личности – мотивационный. Ранее мы предположили, что исследование мотивов пребывания в интернет-среде недостаточно для формирования картины поведения личности в цифровой среде. Приведенные мотивы, чаще всего, связаны с реальной деятельностью и не позволяют изучить те особенности, которые привносит цифровая среда в жизнь человека. В рамках исследования этого предположения реализовано анкетирование на ряде респондентов с различным уровнем активности в цифровой среде (471 человек). Анкетирование составлено с учетом ряда мотивов, которые выделили для интернет-среды А.Е. Войскунского и О.Н. Арестовой – деловой и познавательный мотив, а также мотивы общения, сотрудничества, самоутверждения, рекреации, аффилиации и самопрезентации [15] [Приложение 19].

Анализ полученных результатов показал, что значимых различий по указанным интернет-мотивам среди респондентов с различным уровнем не выявлено. Более того, большая часть респондентов отметила, что указанные мотивы доступны и для реального пространства. Вероятнее всего, такие результаты можно объяснить вовлеченностью подавляющего количества людей (86% по

данным ВЦИОМ) в интернет-среду, где указанные мотивы могут коррелировать с реальными желаниями личности. Соответственно, интернет является доступным и предпочитаемым для многих, что делает мотивы его пользователей схожими. Еще на этапе анализа средовых маркеров отмечено, что самой выбираемой цифровой деятельностью среди всех респондентов является деятельности в интернет-среде.

Вместе с тем, необходимо отметить, что мотивы нахождения в интернет-среде и мотивы пользователя цифровой среды не являются тождественными в связи с различиями указанных сред. Мы предполагаем, что мотивы пользователей побуждают их к различным видам и способам цифровой деятельности и, как результат, к различным моделям поведения в цифровой среде. В таком случае важной методологической проблемой становится анализ инструментария для изучения мотивационных маркеров этого поведения.

Существующие опросники можно разделить на несколько типов: опросники, связанные с мотивацией коммуникации в интернет-среде (E. Timmermans, E. DeCaluwe, А.Е. Воробьева, Д.А. Шмидт и др.) [383]; опросники, направленные на изучение мотивации онлайн-гейминга (M. Lafreniere, Н.А. Иванова, N. Yee, Н.В. Богачева, А.В. Гришина и др.) [383]; и опросники, направленные на изучения эмоционального обоснования мотивации нахождения личности в интернет-среде (A.K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell и др.) [383]. Признавая значимость указанных методов, отметим, что разработанные в них шкалы являются недостаточными для описания мотивации пользователей в цифровой среде. Во-первых, мотивы, на исследование которых направлены приведенные методы, являются типичными для реального пространства и не раскрывают специфику интернета как среды и составляющей цифровой среды. Во-вторых, в рамках анализируемых опросников отображена лишь часть возможных вариаций цифровой деятельности, что значительно сужает представления об особенностях и моделях поведения личности в цифровой среде.

Наиболее близким к нашему исследованию является опросник отношения к технологиям за авторством Г.У. Солдатовой, Т.А. Нестик и Е.И. Рассказовой [383]. В опросники приведены шкалы технофилии, технорационализма, технофобии, технопессимизма и вопросы, входящие в них. Стоит отметить, что этот метод составлен с учетом цифровой специфики и реализует поставленные цели, однако является недостаточными для анализа поведения личности в цифровой среде в целом. Это объясняется тем, что в опроснике сделан акцент на категорию отношений, но не учитываются мотивы использования цифровой среды и не разграничиваются ее сферы – технические объекты и цифровые ресурсы. Кроме того, не предложена взаимосвязь указанных шкал с уровнем активности личности в цифровой среде.

Еще одним значимым опросником является шкала негативного отношения к роботам (D. Syrdal, в адаптации В. Акмаева) [383]. Этот метод позволяет вычислить интегральный показатель отношения личности к робототехнике с учетом показателей взаимодействия, социального влияния и эмоционального компонента. Как и предыдущий опросник, шкала негативного отношения к роботам является недостаточной для нашего исследования из-за ограничения представлений о цифровой среде. Вместе с тем, стоит отметить, что именно идея этого исследовательского инструмента позволила внедрить в когнитивным эксперимент робототехнику для изучения когнитивных взаимодействий пользователей.

Ранее в теоретическом обзоре мы уточнили, что мотивы нахождения личности в цифровой среде могут меняться при переходе с одного цифрового этапа на другой. Возможно, здесь уместно говорить о влиянии самой цифровой среды на динамику мотивации личности. Если первичные этапы цифрового вхождения, в большей степени, связаны с ознакомлением пользователя с потребительскими возможностями цифровой среды, то в дальнейшем эта среда может быть воспринята как платформа для самореализации и развития. И здесь мы отметим, что постнеклассическая цифровая среда влияет на личность как на единицу информации, что позволяет личности трансформироваться. Эти трансформации могут

отражаться не только в когнитивных изменениях личности, но и динамике ее мотивационных показателей.

Таким образом, из потребителя цифровой пользователь может переходить в роль творца цифрового мира. Это выражается в позициях: «я – создатель контента», «я задаю тренды», «я адаптирую и преобразовываю», «я изменяю окружающую среду и влияю на нее». Действительно, такие позиции связаны со стремлением к творчеству. В некотором роде это напоминает целую систему взаимодействий в цифровой среде: пользователи потребляют то, что создали другие пользователи – позже переходят на новые цифровые этапы, где трансформируются их мотивы – вносят творческие элементы в цифровую среду, которые потом потребляют новые пользователи на первичных этапах вхождения в нее. Необходимо отметить, что не все пользователи стремятся к динамике в цифровой среде, что позволяет говорить о различиях в их цифровой мотивации.

Наиболее подходящим опросником для подтверждения указанных предположений, по нашему мнению, является опросник виртуальных мотивов за авторством А.И. Лучинкиной [150]. Исследователь предположил, что виртуальные мотивы могут быть представлены как потребительские и творческие. Потребительские, как правило, связаны со стремлением личности поглощать виртуальный контент и пользоваться виртуальными благами, а творческие – со стремлением пользователя к формированию новизны в виртуальной среде и реализации своего потенциала. Как отметила автор, оба типа мотивации являются доступными только для виртуальной среды. Отметим, что основным ограничителем в рамках нашего исследования указанного метода является его направленность на исследование мотивов виртуального пользователя, в то время как многообразие цифровой среды и специфики ее пользователя остается за рамками изучения. В связи с этим предложен адаптированный вариант этого метода [Приложение 20].

Таким образом, мотивационные факторы поведения личности в цифровой среде могут быть представлены потребительской и творческой мотивацией. Их выраженность может определять специфику поведения личности и на более

поздних этапах цифрового вхождения способствовать возникновению новых стратегий. Вероятнее всего, динамика мотивации личности в цифровой среде может завесить как от этапа, на котором она находится, так и от ее психологической специфики.

Уточним, что важным маркером поведения пользователя в цифровой среде являются психофизиологические. С одной стороны, эти маркеры могут опосредовать поведение личности в цифровой среде, с другой – являются итогом реализации этого поведения. Кроме того, психофизиологические маркеры могут быть универсальными и некоторые из них можно отследить уже на доцифровом и первичном этапе цифрового погружения. Предполагаем, что наиболее значимым в исследование психофизиологических маркеров является анализ наиболее часто встречаемых показателей при взаимодействии с цифровой средой и их выраженность. Кроме того, уместным является изучение динамики этих показателей при переходе личности из реальной в цифровую среду.

Стоит отметить, что в теоретическом анализе к психофизиологическим маркерам поведения личности в цифровой среде определены активность лобной области, электрическая активность коры головного мозга, память и сенсорная адаптация. Однако уже в рамках работы фокус-групп были отмечены дополнительные, влияющие на поведение в цифровой среде, компоненты. В первую очередь, в рамках изучения когнитивных стилей и когнитивных взаимодействий при использовании различных вариаций цифровой среды (социальные сети, технические элементы, VR-очки, и др.) отмечена разная выраженность психофизиологических показателей стресса в ситуации прохождения когнитивных задач.

Кроме того, показатели стресса также выявлены при анализе распределения критерия неопределенности в группах подростков и юношей с низким, высоким и средним уровнем цифровой активности. К таким показателям относим: повышение или понижение температуры; повышение или изменение систолического и диастолического давления; изменение частоты сердечных сокращений. Кроме того, респонденты демонстрировали различные показатели внимания при

погружении в цифровую среду. В ходе исследования отмечено, что некоторые респонденты, взаимодействуя с цифровой средой, демонстрируют увеличение объёма, концентрации и переключаемости внимания. Это стало причиной для введения дополнительной переменной в исследование.

Исследование психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде проходило с помощью лабораторного эксперимента, которое было организовано с учетом всех требований. В первую очередь, созданы комфортные условия для респондентов – проветриваемое помещение, освещение комнаты, удобная мебель и отсутствие громких шумов. Во-вторых, велся учет за показателями состояния здоровья испытуемых и временными интервалами их работы. В-третьих, подобранный инструментарий полностью отвечал целям и задачам исследования. Кроме того, в доступности респондентов находились вода и фрукты, которыми они могли воспользоваться при необходимости. Такая необходимость, как правило, наступала по прохождению всех эмпирических этапов. Как отмечали сами респонденты, повышение ощущение жажды и голода возникало, в большей степени, при нахождении в виртуальной реальности.

Таким образом, первыми исследуемыми психофизиологическими маркерами поведения личности в цифровой среде стали показатели самочувствия при выполнении реальной деятельности и деятельности в цифровой среде. Здесь важно отметить, что уточнение самоотчетов пользователей проходило в три замера – первый проходил при выполнении когнитивных проб в реальном пространстве, второй реализован при прохождении интернет-версий этих проб и третий, соответственно, третий замер проходил в процессе нахождения личности в виртуальной реальности. Отметим, что для объективности исследования указанные пробы проводились либо с учетом перерыва для отдыха, либо в разные дни. В этом случае значимою роль сыграл лабораторный теппинг-тест для определения уровня силы нервной системы различных цифровых пользователей. Таким образом, в процессе исследования респонденты отмечали свое состояние и отвечали на вопросы:

1. Уточните, ощущаете ли Вы следующие симптомы – головная боль, температура, повышение давления, головокружение, боль в теле.

2. Уточните, ощущаете ли Вы следующие особенности – выраженная усталость, сонливость, желание прекратить эксперимент.

3. Оцените уровень работы сенсорных систем – тактильных, зрительных, слуховых, осязания и обоняния.

4. Испытываете ли Вы жажду и/или голод, которые сильно затрудняют Вашу деятельность?

5. Возникают ли напряжения в теле?

По итогам исследования самочувствия респондентов, в первую очередь, проанализирована динамика самоощущений при переходе из реальной в цифровую среду, во-вторых, выявлена нюансы, позволившие дополнить опросник. Ряд пользователей отметил, что по прохождению проб в виртуальной реальности временно изменилось восприятие тела. Например, некоторые испытуемые заметили, что после прекращения использования джойстика перестали ощущать руку, которая его использовала. Другие же респонденты уточнили, что были трудности в зрительной адаптации к реальным стимулам после взаимодействия с цифровой средой. Такие итоги побудили нас добавить еще один вопрос для анализа самочувствия цифровых пользователей – «6. Уточните, как Вы сейчас ощущаете свое тело в пространстве?».

Следующей задачей стало изучение таких маркеров как психофизиологические показатели стресса. Отметим, что при столкновении с цифровой средой некоторые пользователи склонны испытывать дереализацию, неопределенность цифровой среды и связанные с этим изменения физиологического статуса. В связи с этим было принято решение о исследовании их реакции на стресс в цифровой среде и динамику показателя при смене реальностей. Отметим, что, как и в предыдущем случае, замеры проводили трижды – в реальном пространстве, интернет-среде и виртуальной реальности.

Для исследования повышения или понижения температуры использован бесконтактный инфокрасный термометр CEM DT-8806S с регистрационным удостоверением; для изучения повышения или изменения систолического и диастолического давления – механический тонометр в реальной среде и автоматический тонометр в цифровой среде для удобства передвижения пользователя; изменение частоты сердечных сокращений с помощью электрокардиографа с автоматической расшифровкой ЭКГ. В ходе исследования велся протокол для объективного представления полученных данных.

Далее исследованы показатели сенсорной адаптации респондентов с низким, высоким и средним уровнем активности к условиям цифровой среды. Предполагаем, что стабильность или изменение чувствительности к цифровым стимулам может быть связано как с индивидуально-психологическими особенностями личности, так и со средовыми маркерами ее поведения в цифровой среде. Мы предположили, что в зависимости от уровня активности пользователя и особенностей ее поведения сенсорная адаптация респондентов может различаться. С этой целью в процессе интернет-деятельности и деятельности в виртуальной реальности респонденты свое состояние и отвечали на ряд вопросов экспериментатора:

1. Есть ли ощущения трудностей при внимании на зрительные цифровые объекты?

2. Есть ли ощущения трудностей при внимании на слуховые цифровые объекты?

3. Есть ли ощущения трудностей при внимании на тактильные цифровые объекты?

4. Есть ли какие-то изменения в Вашем обонянии? Какие есть ощущения?

5. Есть ли какие-то изменения в Ваших вкусовых ощущениях? Какие есть ощущения?

Кроме того, респондентам была поставлена задача – при вхождении в цифровую среду подать сигнал рукой о том, что цифровые стимулы не вызывают

затруднения и он готов с ними взаимодействовать. Такая проба проведена с целью измерения средних временных показателей адаптации к цифровой среде. Для этого измерения проводился отсчет времени от начала цифровой деятельности пользователем до момента, когда он подаст сигнал рукой.

Здесь важно отметить, что в процессе исследования самочувствия и сенсорной адаптации пользователей отмечена их нервно-психическая напряженность. Под нервно-психической напряженностью можно понимать некое психическое состояние, которое связано с предположением личности о негативном исходе развития текущей ситуации. Такое предположения сопровождается ощущением дискомфорта, тревожных переживания. При адаптивной реакции – личность готова контролировать ситуацию и действовать в ней типичным для нее образом. Предполагаем, что нервно-психическая напряженность пользователей может быть связана с переходом между средами и проявляться в зависимости от цифровых особенностей. Соответственно, к исследованию добавилась задача – выявить указанный компонент у респондентов с различным уровнем активности в цифровой среде.

Для реализации этой задачи выбрана исследовательская шкала нервно-психического напряжения за авторством Т.А. Немчина [383]. В ней предусмотрены слабая, умеренная и чрезмерная выраженность показателя напряжения [383]. Отметим, что слабая нервно-психическая напряженность выражается в незначительном (или не выраженном) состоянии дискомфорта личности, ее функциональной психической активностью и стремлением действовать в соответствии ситуации [383]. В свою очередь, умеренный уровень нервно-психической напряженности представляет собой сильное состояние дискомфорта личности, связанного с показателями страха и тревоги и выражающегося в действии с условиями ситуации. Такие особенности могут демонстрировать значимость ситуативных условий, а также высокий уровень мотивации пользователя [383].

И, наконец, чрезмерная нервно-психическая напряженность предполагает выраженность сильного дискомфорта, показателей тревоги и страха, готовность

овладеть ситуацией (зачастую, трудности в реализации этой готовности) [383]. Такие особенности связаны с наличием фрустрации и конфликтов в значимой сфере личности. Вместе с тем, вынуждены отметить, что исследование указанных показателей с учетом шкалы Т.А. Немчина имело ряд ограничений, связанных с отсутствием в бланке опросника вопросов, связанных с цифровой средой. В связи с этим, в ходе методологического анализа, были адаптированы вопросы методики и ее инструкция под исследование психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде [Приложение 21].

Следующим психофизиологическим маркером поведения личности в цифровой среде определены показатели внимания и памяти. Эти показатели вошли в общую группу изучаемых маркеров при анализе научных трудов ученых и при работе с респондентами фокус-групп. Несмотря на то, что ряд исследователей отмечает снижение уровня памяти и внимания (В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Т.Е. Зайкина и др.) при взаимодействии с цифровой средой, мы настаиваем на детальном их изучение [81].

Предполагаем, что выраженность этих показателей может зависеть от уровня активности личности в цифровой среде. Отметим, что само исследование проходило в несколько этапов – на первом этапе проведены психодиагностические методики на выявления показателей внимания и памяти, но втором этапе – организовано фиксированное наблюдение за деятельностью респондентов с целью уточнения исследуемых параметров.

Исследование проводилось, как и в случае анализа когнитивных стилей, в реальном пространстве и цифровой среде – интернет-среде и виртуальной реальности (с помощью системы виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye). В реальном пространстве объем внимания исследовался с помощью методики «Определение объёма внимания при восприятии простейших объектов» (Е.А. Адронникова, Е.В. Заика), концентрация внимания – с помощью корректурной пробы Бурдона-Анфимова, переключаемость внимания – с помощью таблиц Шульте

[383]. В интернет-среде использованы аналогичные пробы. В виртуальной реальности указанные методики были адаптированы. Так, исследование объема внимания позволяет выяснить сколько единиц предлагаемой информации способен локализовать в восприятии пользователь. Аналогичный методике Е.А. Адронниковой и Е.В. Заики тест в интернет-среде составлен с учетом всех оригинальных требований – респонденту необходимо внимательно рассмотреть изображенные точки и на чистом бланке отобразить их местоположения без подсказки.

В цифровой среде адаптация пробы предполагала изучение респондентом набора деталей, представленных в одной виртуальной комнате и поиск их среди многообразия других деталей в другой виртуальной комнате [Приложение 22].

Стоит отметить, что исследование концентрации и переключаемости внимания проходило в реальном пространстве и цифровой среде с использованием схожих методов, инструкций и стимульного материала. Существующие адаптации метода таблиц Шульте и корректурной пробы для интернет-среды и виртуальной реальности максимально приближены к оригинальному методу и отличаются своей валидность и надежностью. Вместе с тем, в виртуальной реальности отличительными особенностями являются: нахождение личности в виртуальной комнате с отвлекающими факторами; необходимость задействовать джойстик при выполнении заданий. Как показывают результаты исследования, при выполнении указанных проб респонденты с низким, средним и высоким уровнем активности демонстрировали различную выраженность показателей [Приложение 23].

Кроме того, среди респондентов выборки проведен опросник самооценки памяти McNair и Kahn для реального пространства и в адаптации для цифровой среды [383]. Также организовано фиксированное наблюдение за деятельностью респондентов с целью уточнения особенностей внимания и памяти в цифровой среде с учетом следующих пунктов:

1. Демонстрирует устойчивую вовлеченность в выполнение заданий и способен абстрагироваться от внешних помех.

2. Демонстрирует концентрацию на выполняемом виде деятельности.

3. При просьбе экспериментатора переключить внимание на другие задания – выполняет ее.

4. Устойчиво запоминает инструкцию и алгоритмы действий.

5. При переходе к новым заданиям, использует опыт, полученный в выполнении предыдущих.

Последними психофизиологическими маркерами поведения личности в цифровой среде стали лобная активность мозга, индивидуальный профиль межполушарной асимметрии и показатели электрической активности коры головного мозга. Исследование лобной активности мозг проводились с помощью пробы на функциональность лобных долей за авторством B. Dubois и I. Litvan [383]. Эти пробы состоят из 6 типов заданий – обобщение, беглость речи, динамический праксис, простая и усложненная реакция выбора и хватательные рефлексы. Стоит отметить, что в ходе исследования поведения личности в цифровой среде аналоги приведенных заданий предложены для прохождения в интернет-среде и виртуальной реальности [Приложение 24].

Исследование межполушарной асимметрии в реальном пространстве проходило с помощью нейропсихологических проб, а в интернет-среде и виртуальной реальности – с помощью аналогичных виртуальных игр. Здесь стоит отметить, что у ряда пользователей в виртуальной реальности, особенно с высоким уровнем активности в цифровой среде, отмечены различия в результатах по выполненным пробам. Это способствовало необходимости внедрения в эмпирическое исследования показателей электрической активности коры головного мозга.

Таким образом, методологический анализ эмпирического исследования эмоционально-мотивационных и психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде позволил выявить походящий исследованию инструментарий, а также адаптировать те методы исследования, которые позволят отследить динамику психофизиологических, мотивационных и эмоциональных показателей при выполнении задач, в том числе, в цифровой среде.

ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 2

1. В ходе исследования уточнены маркеры поведения личности в цифровой среде, позволяющие разработать концептуальную модель. Согласно концептуальной модели, поведение в цифровой среде обладает динамичностью и способно изменяться при переходе с одного цифрового этапа на другой. Этот переход влечет за собой изменение маркеров поведения пользователя цифровой среды: средовых, индивидуально-психологических (когнитивных, аффективных, мотивационных) и психофизиологических. В процессе цифрового вхождения формируются ее стратегии поведения, которые обуславливают специфику взаимодействия с цифровой средой и формирование типов пользователей и цифровой личности.

2. Обосновано формирование выборки с учетом возраста респондентов и их уровня активности в цифровой среде. Определено отсутствие подходящего для исследования уровня активности психодиагностического инструментария, что позволило разработать и валидизировать авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение» с учетом критериев этой активности: цифровой насыщенности, цифровой вовлеченности, эмоционального состояния и физиологического статуса. Выявленные в ходе исследования показатели валидности и надежности этого опросника позволяют оценить его результаты как достоверные.

3. Определены методические трудности исследования особенностей поведения личности в цифровой среде: большинство опросников направлены на изучение личностных особенностей либо в реальном пространстве, либо в виртуальной среде, что не позволяет всесторонне изучить личность пользователя в цифровой среде; необходимые для исследования когнитивные и нейропсихологические пробы нуждаются в адаптации для их изучения в цифровой среде; отсутствуют необходимые психодиагностические методы для определения ряда показателей маркеров поведения личности в цифровой среде. В связи с этим, реали-

зована серия фокус-групп с последующим контент-анализом полученных результатов с целью обобщения данных и формирования на их основе исследовательских анкет. Кроме того, проведена процедура адаптации для цифровой среды ряда диагностического инструментария.

4. Предложен банк психодиагностического инструментария, позволяющего оценить средовые маркеры поведения личности в цифровой среде: фокус-группы и контент-анализ самоотчетов респондентов, ретроспективная анкета, адаптированный вариант методики «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал, О.Ю. Михайлова), анкетирование с применением техники шкалирования, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

5. Определен банк психодиагностического инструментария, позволяющего оценить когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде: фокус-группы и контент-анализ самоотчетов респондентов, адаптированный вариант опросника А.И. Лучинкиной и Н.А. Тищенко, Мельбурнский опросник принятия решений (L. Mann, P. Burnett, в адаптации Т.В. Корниловой), кейс-задачи, проба Г. Уиткина-К. Готтшальдта, методика дискриминации свойств понятий, разработанная В.В. Плотниковым, Л.А. Северьяновой и Д.В. Плотниковым, тест с домом С. Сантостефано, проба Дж. Струпа, проба Дж. Кагана, адаптированный вариант шкалы Р. Лихи. Приведенные пробы и шкалы реализованы в оригинальном варианте, а также адаптированы для цифровой среды. Кроме того, выявлено отсутствие подходящего инструментария для исследования когнитивных искажений пользователей, что позволило разработать и валидизировать авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды», который показал валидность и надежность.

6. Уточнен банк психодиагностического инструментария, позволяющего оценить аффективно-мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде: фокус-группы и контент-анализ самоотчетов респондентов, методика самооценки психических состояний (Г. Айзенка), адаптированный вариант мето-

дики исследования фрустрационных реакций (С. Розенцвейг), шкала эмоциональных схем (Р. Лихи) и адаптированный для цифровой среды вариант методики А.И. Лучинкиной. Для оценки особенностей образа тела респондентов и их образа Я в цифровой среде реализован анализ самоотчетов и методика «Четырехфакторный опросник Я» (Л.Я. Дорфман, А.Ю. Калугин).

7. Составлен банк психодиагностического инструментария, позволяющего оценить психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде: анализ самоотчетов респондентов, методика выявления методике нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), пробы с помощью с помощью тонометра, термометра и электрокардиограммы, опросник самооценки памяти McNair и Kahn, нейропсихологические пробы, лабораторное исследование специфики электрической активности головного мозга, методика Е.А. Адронниковой и Е.В. Заики, корректурная проба Бурдона-Анфимова, таблицы Шульте, лобная батарея тестов. Приведенные методы реализованы в оригинальном варианте, а также адаптированы для цифровой среды.

8. Достаточное количество респондентов, имеющих различия по показателям уровня активности в цифровой среде и цифрового опыта в целом, а также применение стандартных психодиагностических и авторских исследовательских опросников исследования позволяют всестороннее рассмотреть проблема поведения личности в цифровой среде.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

3.1. Эмпирическое исследование средовых маркеров поведения личности в цифровой среде

В рамках изучения механизмов поведения личности в цифровой среде отметим средовые маркеры, которые влияют на формирование личностных установок по отношению к цифровой среде и могут реализовываться в поведении различной направленности.

Как показал теоретический анализ литературы по проблеме исследования, средовые маркеры могут быть представлены показателями дереализации, обратимости времени, неопределённости, смыслов цифровой среды, ретроспективы, барьеров в цифровой среде и стратегий их преодоления. В научном исследовании мы исходим из предположения, что в зависимости от специфики средовых маркеров может протекать и поведение личности в цифровой среде. А, значит, возможна и взаимосвязь между цифровым средовым опытом личности и уровнем ее активности в цифровой среде.

В связи с этим, определим следующие задачи эмпирического исследования:

1. Выявить с помощью авторского исследовательского опросника «Цифровое погружение» уровни активности респондентов в цифровой среде.

2. Исследовать с помощью самоотчетов показатели дереализации, обратимости времени, неопределённости респондентов с различными уровнями активности в цифровой среде.

3. Исследовать показатели смыслов цифровой среды, ретроспективы, барьеров в цифровой среде и стратегий их преодоления среди респондентов с различными уровнями активности.

В классическом представлении высокой активности личности в цифровой среде зачастую речь идет об активных интернет-пользователях, которые проводят длительное время в социальных сетях. Более того, многие исследователи,

опираясь на данные ВОЗ или ВЦИОМ, ставят временные ограничители для типологизации интернет-активности пользователей.

Признавая значимость указанных исследований, отметим ряд сформировавшихся методологических противоречий: во-первых, представлений об активном интернет-пользователи в социальных сетях недостаточно для описания активности в цифровой среде. Так, цифровая среда является более глобальной и масштабной, чем социальные сети и, соответственно, охватывает большее количество видов деятельности.

Во-вторых, типологизировать современного интернет-пользователя с учетом количества проведенных часов в социальных сетях достаточно затруднительно. Это связано с тем, что перенос многих видов реальной деятельности на интернет-среду повлек за собой размытие границ между виртуальным и реальным. И, как результат, личность не дифференцирует время, проведенное в различных средах.

Анализ теоретической литературы, результатов фокус-групп и самоотчетов пользователей позволил интегрировать расширенное понятие поведения личности в цифровой среде и дифференцировать высокий, средний и низкий уровни активности в этой среде. Поведение в цифровой среде, согласно данным фокус-групп, включает в себя инструментальные навыки, различия между реальным и цифровым образом, особенности эмоциональной сферы, установки в отношении будущего (неизвестного), специфику реакции на стрессовые ситуации и обратную связь, мотивацию цифровой деятельности и отношение к цифровой среде.

Результаты эмпирического исследования активности личности в цифровой среде приведены в Таблице 5.

Таблица 5

Анализ данных фокус-групп в рамках исследования высокого уровня активности в цифровой среде (1 позиции)

№ п/п	Показатель цифрового поведения	Количество респондентов подросткового возраста (в %)	Количество респондентов юношеского возраста (в %)
1.	Инструментальные навыки	92,68%	90,23%
2.	Отличный от реального цифрового образа	76,01%	68,57%
3.	Особенности эмоциональной сферы	67,17%	89,02%
4.	Установки в отношении будущего (неизвестного)	75,25%	89,32%
5.	Реакция на стрессовые ситуации и обратную связь	64,39%	66,92%
6.	Мотивация цифровой деятельности	75,51%	86,62%
7.	Отношение к цифровой среде	84,09%	81,35%

Отметим, что инструментальные навыки заключаются в знаниях, умениях и навыках взаимодействия с техникой. То есть, важным является не владении абсолютно всеми видам техники – от транспортной до бытовой. Значимым фактором становятся общие представления о функционировании техники, владение базовыми ее разновидностями, понимание инструкции и умение перенести навыки с одного вида цифровой деятельности на другой.

Следующим важным компонентом поведения в цифровой среде, по мнению участников фокус-групп, становятся различия между реальным образом и образом цифрового пользователя. В предыдущих главах мы обращались к исследованиям, позволившим сформулировать предположение о существовании цифровой личности, которая может быть некой «надстройкой» над реальной личностью и отличаться от нее рядом показателей. Респонденты отметили, что в их представлении наличие обобщенной от реальной цифровой личности заключается в следующих тезисах:

1. Изменение внешнего образа пользователя. Любые социальные сети, программные приложения и многие технические средства позволяют оцифровать свой физический образ Я [Рисунок 11]. Соответственно, оцифрованная фотогра-

фия может передавать реальный физический образ Я либо практически в исходном, либо в изменённом виде. Предполагаем, что выбор процента изменения фотографии зависит от ряда причина – от самооценки пользовали до нарратива, который он хочет донести.

Рисунок 11. Пример оцифровки физического образа Я

2. Изменение особенностей коммуникации пользователи. Если более в ранних исследованиях интернет-среды ряд ученых отмечал, что личность может менять коммуникативные стратегии и тактики, стремясь получить новый опыт, компенсировать существующие затруднения или реализовать в более безопасном пространстве механизмы защит психики, то современные пользователи интернета и цифровой среды отмечают новообразования в онлайн-коммуникации.

3. Изменение поведенческих стратегий пользователя. Интересен тот факт, что еще 5-7 лет назад специалисты в области интернет-среды отмечали психотерапевтическую функцию социальных сетей, блогов и др. Многие пользователи получали навыки публичных выступлений, самопрезентации и отстаивания своих идей. Но на современном этапе, согласно данным фокус-групп, цифровая среда, а именно социальные сети, способствует выявлению дисгармоний в раз-

витии личности. В связи с этим, можем выделить несколько поведенческих стратегий в социальных сетях – стратегии, не отличающихся от реальных; стратегии, сформировавшиеся под влиянием цифровой среды и присущие только для него; интегрированные реальные стратегии и стратегии поведения в цифровой среде.

Еще одним важным компонентом поведения личности в цифровой среде являются эмоциональные особенности. Поскольку онлайн-коммуникация подверглась изменениям под влиянием цифровой среды, то и способы выражения эмоций изменились. Респонденты фокус-групп, в первую очередь, отмечают несколько типов эмоциональных реакций на информацию:

1. Когда эмоциональная реакция есть, но пользователь ее не считает достаточной для проявления. Интересно отметить, что в некотором роде такие особенности могут завесить от уровня инструментальной грамотности личности. Респонденты юношеского возраста отметили, что чем больше у человека опыта нахождения в цифровой среде, тем меньше он дифференцирует свои эмоциональные реакции. И наоборот, если человек использует цифровую среду недлительное время, то он стремится объяснить даже самые неинтенсивные эмоции.

2. Когда эмоциональная реакция есть и пользователь проявляет ее в форме эмоджи, мема, смеха в голосовом сообщении. Это достаточно распространенная форма реагирования и ее можно встретить на всех социальных площадках цифровой среды.

3. Когда есть сильная эмоциональная реакция и пользователь выражает ее в форме написание текстового сообщения. Например: «это очень смешно», «я так долго смеялся, что упал», «истерика». Многие участники фокус-групп отметили, что им и их знакомым присущи подобные реакции и особенность этих реакций заключается в том, что одно или несколько слов в рамках современной цифровой речи способны отразить весь эмоциональный спектр ситуации.

4. Когда эмоциональной реакции нет, но пользователь показывает ее собеседнику. Как отметили респонденты, это может быть связано как с проявлением

вежливости, так и с когнитивизацией юмора. Получается, что пользователь представляет в каких ситуациях полученная информация может быть смешной, либо доводит ее до абсурда. Такие элементы онлайн-коммуникации получили название «постирония».

Установки в отношении будущего (неизвестного), согласно данным фокус-групп, могут оказывать влияние на поведение в цифровой среде в целом. Любая информация, фрустрирующая или способная фрустрировать, отражается на поведенческих стратегиях пользователя и может приобретать различные формы, в том числе, деструктивные.

Специфика реакции на стрессовые ситуации и обратную связь может быть связана с мотивацией деятельности пользователя и отражаться в увеличении цифровой продуктивности, либо в отказе от цифровых форм деятельности в целом. Так, пользователи, демонстрирующие высокий уровень чувствительности к цифровым рискам и обратной связи к их деятельности, могут либо адаптировать контент под социально приемлемые нормы, либо совершать различные типы виртуального суицида – удаление страницы, длительное нахождение офлайн и др.

Последним и значимым компонентом поведения личности в цифровой среде является непосредственно отношение к цифровой среде. Так, опыт семьи и любого другого социального окружения, согласно мнению респондентов, является значимым в становлении отношения к цифровым формам деятельности. Отметим, что указанные компоненты поведения в цифровой среде можно классифицировать как когнитивные, аффективные, мотивационные и средовые. Предполагаем, что в зависимости от выраженности и сочетания каждого из указанных компонентов могут формироваться различные уровни активности поведения в цифровой среде – высокий, средний и низкий.

В дифференциации уровня активности в цифровой среде, помимо авторского исследовательского опросника, мы опираемся на данных самоотчетов пользователей. В ходе самоотчёта респонденты подросткового и юношеского

возраста определили специфику своего поведения в цифровой среде. Так, респондентам с высоким уровнем активности присуще постоянство цифровой деятельности и частое нахождение в цифровой среде. Кроме того, такие пользователи могут иметь либо позитивные установки в отношении будущего, либо негативные адаптированные – то есть, установки, с которыми они могут справиться.

Эта группа обладает высокими инструментальными навыками, стабильной мотивацией цифровой деятельности и позитивным отношением к цифровой среде. Также, респонденты могут иметь различный образ в цифровой среде – близкий к реальности, реальный или полностью оцифрованный. Объединяющим фактором выступает константность этого образа.

Особенности эмоциональной сферы респондентов заключаются в умении взаимодействовать с эмоциональным настроением аудитории с помощью трендов в социальных сетях. Реакция на стрессовые ситуации и обратную связь, как правило, ситуативные, однако респонденты способны беспрерывно продолжать цифровую деятельность.

Респондентам со средним уровнем активности в цифровой среде присуще более нейтральное отношение к этой среде, что выражается в суждениях по типу: «мне нужен интернет, чтобы не было скучно», «без техники плохо, но еще никто не умирал», «человек может пережить все, в том числе, и отключение интернета», «главное – найти свой интерес в виртуальном мире и тогда он будет казаться другой вселенной».

Также, респонденты этой группы обладают избирательной мотивацией цифровой деятельности. Это заключается в определение цифровых видов деятельности, которые позволяют не прилагать большое количество внимания и усилий, либо виды деятельности, которые интересуют личность на определенном жизненном этапе и по ряду субъективных причин.

Как правило, инструментальные навыки таких людей развиты, однако они могут испытывать ряд затруднений при овладении новой техникой. Отметим, что пользователи со средним уровнем активности также, как и пользователи с

высокой активностью в цифровой среде, демонстрируют различный образ – близкий к реальности, реальный или полностью оцифрованный.

В принятии средовых правил цифровой среды в рамках проявления эмоций эти респонденты, чаще всего, ригидны. Реакция на стрессовые ситуации и обратную связь ситуативные, однако при большом количестве негатива в цифровой среде могут на некоторое время отказываться от нее, либо прекращать текущую цифровую деятельность.

Респонденты с низким уровнем активности, как правило, демонстрируют либо нейтральное отношение к цифровой среде, либо негативное. Негативное отношение к цифровой среде заключается в суждениях по типу: «интернет – зло», «люди сошли с ума из-за гаджетов», «меня пугает многообразие техники».

Респонденты этой группы обладают либо низкой, либо нестабильной мотивацией цифровой деятельности – они могут быть не заинтересованы в цифровых возможностях или их интерес проявляется, чаще всего, крайне ситуативно. Инструментальные навыки, как правило, либо ограничены, либо реализуются не в полном объеме. Пользователи, в большинстве случаев, демонстрируют близкий к реальности или реальный образ Я. Реакции на стресс, возможную негативную обратную связь и эмоции других пользователей – ригидны – и заключаются в уходе из цифровой среды с последующим укреплением негативных установок.

Итак, опираясь на предположение о существовании определенных механизмов поведения личности в цифровой среде, одним из которых является активность личности или ее образа в цифровой среде, отметим полученные результаты эмпирического исследования и их статистической обработки.

Для подтверждения результатов фокус-групп и объективного изучения уровня активности в цифровой среде разработан и стандартизирован авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение». Интегральный показатель шкал опросника указывает на выраженность активности личности – высокая, средняя (ситуативная) или низкая. В рамках эмпирического исследования

опросник является группирующим. В исследовании приняли участие 396 подростков (12-14 лет) и 665 юношей (17-25 лет) [Таблица 6].

Таблица 6

Распределение уровня активности в цифровой среде среди респондентов

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Подростки (396 человек)	12,88%, 41 чел.	24,24%, 96 чел.	56,06%, 222 чел.
Юноши (665 человек)	9,47%, 23 чел.	11,73%, 78 чел.	73,98%, 492 чел.

Полученные результаты позволили выявить, что в двух группах выборки преобладающее количество респондентов демонстрируют высокий уровень активности в цифровой среде – 56,06% среди подростков и 73,98% среди юношей. Интересно отметить показатели низкого уровня активности. Так, среди подростков выявлено 12,88% респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде, а среди юношей – всего 9,47%. Можем предположить, что подобные результаты связаны с массовой цифровизацией современных людей – от бытовых вопросов до профессиональных и учебных сфер.

Отметим, что показатели среднего уровня активности в цифровой среде также невысокие. Одно из предположений, которое может быть уместным в интерпретации подобных показателей, заключается в этапности вхождения в цифровую среду. Таким образом, уровень активности личности в цифровой среде может быть как отражением его цифровой мотивации, так и отражением его цифровых навыков и степени включенности в цифровую среду.

Одна из задач исследования средовых маркеров поведения личности в цифровой среде – исследование с помощью самоотчетов показателей дереализации, обратимости времени, неопределённости респондентов с различными уровнями активности.

В первую очередь, необходимо раскрыть понятие дереализации в цифровой среде. Если в психиатрии и клинической психологии понятие дереализации описывает искажения процессов восприятия, при которых окружающее про-

странство воспринимается как нереальное или отдалённое и влечет за собой частичную потерю памяти, то в рамках психологии рассмотрим термин с учетом цифровой среды.

Предполагаем, что дереализация в цифровой среде заключается в дезориентации личности в условиях цифровых ресурсов. Эта дезориентация выражается в отторжении цифровых стимулов и желание сократить время или интенсивность их воздействия. В рамках исследования выявлен ряд пользователей, которые переживали цифровую дереализацию и отмечали следующую симптоматику: частичное забывание реального пространства, сниженная направленность внимания на него и снижение показателей самочувствия [Таблица 7].

Таблица 7

Показатели дереализации в группах выборки с низкой активностью в цифровой среде

Группа	Не выражена	Частичная	Высокий уровень
Подростки (41 чел.)	53,66%, 22 чел.	17,07%, 7 чел.	29,27%, 12 чел.
Юноши (23 чел.)	52,17%, 12 чел.	17,39%, 4 чел.	30,43%, 7 лет.

Как видно на Таблице 7, первая позиция среди подростков и юношей с низкой активностью в цифровой среде – низкий уровень дереализации или ее полное отсутствие. При статистическом исследовании отмеченных показателей значимых различий не выявлено ($U_{эмп} = 152$, при $\rho = 0, 951$).

Стоит отметить, что вторую позицию в обеих группах выборки занимает высокий уровень дереализации ($U_{эмп} = 96$, при $\rho = 0, 664$). Дереализация этих пользователей заключается в трудностях адаптации к цифровой среде – от сенсорной до когнитивной. Как отметили сами респонденты в самоотчетах, цифровая среда вызывает у них смешанные эмоции и долгое непринятие.

Обратим внимание на то, что, когда респондентам в рамках эксперимента предложили одновременно слушать лектора, смотреть презентацию на мультимедийном экране и отвечать на сообщение в социальных сетях – они ощущали растерянность, декоцентрацию внимания и не могли вспомнить ответы на вопросы по дисциплине, которыми владели прежде [Таблица 8; Таблица 9].

Таблица 8

Показатели дереализации в группах выборки со средней активностью в цифровой среде

Группа	Не выражена	Частичная	Высокий уровень
Подростки (96 чел.)	91,67%, 88 чел.	5,21%, 5 чел.	3,13%, 3 чел.
Юноши (78 чел.)	88,46%, 69 чел.	5,13%, 4 чел.	6,41%, 5 чел.

В рамках исследования показателей дереализации в группах выборки со средней активностью в цифровой среде установлено, что среди подростков и юношей исследуемый компонент не выражен ($U_{эмп} = 113$, при $\rho = 0, 16$), однако присутствуют нетипичные случаи. Предполагаем, что подобные результаты могут быть связаны с нейтральными установками респондентов по отношению к цифровой среде и избирательной мотивацией деятельности в ней.

Таблица 9

Показатели дереализации в группах выборки с высоким уровнем активности в цифровой среде

Группа	Не выражена	Частичная	Высокий уровень	Уровень значимости χ^2-критерия, ρ
Подростки (222 чел.)	89,64%, 199 чел.	7,21%, 16 чел.	3,15%, 7 чел.	$\chi^2_{эмп}=9,817 > \chi^2_{крит}=6,635$, при $\rho \leq 0,01$
Юноши (492 чел.)	93,29%, 459 чел.	1,02%, 5 чел.	5,69%, 28 чел.	

Как видно на Таблице 9, первая позиция среди подростков и юношей с высокой активностью в цифровой среде – низкий уровень дереализации или ее полное отсутствие ($U_{эмп} = 55$, при $\rho = 0, 073$). Однако в ходе исследования установлены значимые факторы. Анализ самоотчетов позволил выявить симптоматику дереализации у ряда респондентов юношеского (17,28%, 85 человек) и подросткового (22,97%, 51 человек) возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=9,817 > \chi^2_{крит}=6,635$, при $\rho \leq 0,01$).

В научной литературе дереализация (деперсонализация) представляет собой длительное или периодически появляющееся ощущения изменения или раздвоения собственного Я, тела и когнитивных процессов. Предполагаем, что цифровая деперсонализация может возникать при ощущении интеграции реальной и

цифровой личности пользователя, снижении телесных ощущений при переходе из реального пространства в цифровую среду, появлении когнитивных новообразований.

Следующим шагом в изучении показателей дереализации в группах выборки стал статистический анализ полученных данных. Выявлено, что существуют различия в проявлении дереализации в подростковых группах с высоким, низким и средним уровнем активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 22, при ρ = 0, 02). Установлено, что среди юношей показатель дереализации выражен в большей степени в группе респондентов с низким уровнем активности, чем в группах со средним и высоким уровнем активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 17, при ρ = 0, 03).

Следующим исследуемым параметром стал показатель обратимости времени. Известно, что в квантовой механике физический процесс может быть обратимым во времени, если динамика этого процесса стабильно остается определенной при изменении последовательности временных состояний на противоположные. Такой тезис уместен и в рамках исследования цифровой среды.

Отметим, что восприятие обратимости времени пользователем может предполагать несколько вариаций. Некоторые пользователи в самоотчетах отмечали, что все созданное человеком в цифровой среде навсегда оставляет свой цифровой след и не может быть изменено. В таком случае можно говорить о восприятие времени как необратимого процесса.

Другие пользователи отметили, что цифровая среда многофункциональна и многоаспектна, что выражается в большом спектре возможностей. Респонденты уточнили, что в цифровой среде можно обновлять и менять свои образы, начинать новые виды деятельности и форматировать старые. Эти представления свидетельствуют о возможности обратимости времени в структуре восприятия личности.

В рамках эмпирического исследования выявлены показатели восприятия обратимости времени юношескими и подростковыми группами выборки [Таблица 10; Таблица 11; Таблица 12].

Таблица 10

Показатели восприятия обратимости времени в подростковой группе

Уровень активности в цифровой среде	**Воспринимают время как обратимый процесс**	**В структуре восприятия время необратимо**	**χ^2-критерий, при $\rho \leq 0,05$**
Респонденты с высоким уровнем активности (222 человека)	75,23%, 167 чел.	24,77%, 55 чел.	$\chi^2_{эмп}=7,140 > \chi^2_{крит}=5,991$, при $\rho \leq 0,05$
Респонденты со средним уровнем активности (96 человек)	35,42%, 34 чел.	64,58%, 62 чел.	
Респонденты с низким уровнем активности (41 человек)	24,39%, 10 чел.	75,61%, 31 чел.	

Итак, в группе подростков с высоким уровнем активности преобладает восприятие времени как обратимого процесса, в отличие от подростков со средним и низким уровнем активности в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=7,140>\chi^2_{крит}=5,991$, при $\rho \leq 0,05$).

Отметим, что подростки с высоким уровнем активности в своих самоотчетах определяли следующие особенности организации и восприятия времени в цифровой среде (обобщенные данные):

1. Человек властен над временем. Чаще всего, респонденты объясняли подобный тезис тем, что за определенный период времени они могут быть в цифровой среде как потребителями, так и творцами. Соответственно, по мнению пользователей, только им решать, как организовывать время.

2. Время – это та единица, которая не имеет значения. Этот тезис раскрывает отношение подростков с высокой активностью к цифровой среде. Респонденты отметили, что цифровая среда предлагает множество возможностей, которые человек может реализовывать в любое время и любое количество времени.

3. В цифровой среде не бойся проявлять себя. Как отметили респонденты подросткового возраста, в цифровой среде каждый человек может заявить о себе, проявлять себя или начинать все сначала. Нередко встречались примеры с блогерами в социальных сетях – пользователь мог получить крайне негативную обратную связь от зрителей, после чего менял концепцию блога и подачу информации. И, в результате, отношение зрителей в личности блогера также менялось.

Таблица 11

Показатели восприятия обратимости времени в юношеской группе (сравнение распределения показателей между группами)

Уровень активности в цифровой среде	**Воспринимают время как обратимый процесс**	**В структуре восприятия время необратимо**	**χ^2-критерий, при $\rho \leq 0,05$**
Респонденты с высоким уровнем активности (492 человека)	83,54%, 411 чел.	16,46%, 81 чел.	$\chi^2_{эмп}=11,804 > \chi^2_{крит}=9,210$, при $\rho \leq 0,01$
Респонденты со средним уровнем активности (78 человек)	19,23%, 15 чел.	80,77%, 63 чел.	
Респонденты с низким уровнем активности (23 человека)	17,39%, 4 чел.	82,61%, 19 чел.	

Как видно на Таблице 11, как и в группе подростков, существуют различия по показателю восприятия обратимости времени среди респондентов юношеского возраста с высоким, низким и средним уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп} = 16,500$, $\rho = 0,03$).

Здесь уместно предположить причины подобных различий. С одной стороны, на восприятие времени как обратимого процесса может влиять знание цифровой среды и инструментальные навыки. С другой стороны, сделаем предположение, что в цифровой среде могут важную роль играть смыслы этой среды, направляющие поведение.

Таблица 12

Статистические показатели различий в восприятии времени в группах выборки

Показатель	Значение $U_{эмп}$	Уровень значимости, ρ
Восприятия обратимости времени	99	0,93

Интересен тот факт, что между юношеской и подростковой группами выборки нет статистически достоверных различий по показателю восприятия обратимости времени. Кроме того, в ходе исследования возник вопрос о возможных причинах связи восприятия обратимости время и уровня активность в цифровой среде ($r = 0,71$, при $\rho = 0,01$).

Подобное исследование необходимо для сравнения выраженности показателя в реальном пространстве и цифровой среде и эмпирического подтверждения возможного влияние цифровой среды на личность. Обобщенные данные анализа самоотчетов пользователей представлены в Таблице 13.

Таблица 13

Восприятие обратимости времени пользователей подросткового и юношеского возраста

Утверждение, связанные с обратимостью времени	В реальной среде	В цифровой среде	Уровень значимости U-критерия, ρ
1	2	3	4
Можно изменить выбранную специальность	Не согласны: 72,51% респондентов среди юношей и 67,66% среди подростков	Согласны: 92,7% респондентов среди юношей и 90,42% среди подростков	$U_{эмп} = 65$, $U_{эмп} = 71$, при $\rho = 0,03$
Можно изменить свой образ в глазах других людей	Не согласны: 53,28% респондентов среди юношей и 59,28% среди подростков	Согласны: 62,04% респондентов среди юношей и 60,48% среди подростков	$U_{эмп} = 108$, $U_{эмп} = 57$, при $\rho = 0,05$
Можно стать абсолютно другим человеком, не похожим прежнего себя	Не согласны: 89,05% респондентов среди юношей и 70,66% среди подростков	Не согласны: 54,99% респондентов среди юношей и 67,07% среди подростков	Достоверные различия не выявлены
Это нормально – часто менять интересы и увлечения	Согласны: 61,07% респондентов среди юношей и 71,26% среди подростков	Согласны: 97,57% респондентов среди юношей и 78,44% среди подростков	Достоверные различия не выявлены

Продолжение Таблицы 13

1	2	3	4
Если с человеком прекратились отношения, то всегда их можно возобновить	Согласны: 72,75% респондентов среди юношей и 52,1% среди подростков	Согласны: 76,89% респондентов среди юношей и 85,03% среди подростков	Достоверные различия не выявлены
Любое неудачное событие в жизни можно изменить – если откатить ситуацию назад и начать с начала	Не согласны: 75,91% респондентов среди юношей и 67,07% среди подростков	Согласны: 70,07% респондентов среди юношей и 65,27% среди подростков	$U_{эмп} = 142$, $U_{эмп} = 128$, при $\rho = 0,04$

Таким образом, утверждение, связанные с обратимостью времени воспринимаются респондентами, исходя из особенностей среды, к которой они были применены [Таблица 13]. В ходе анализа полученных результатов выявлено, что различий в восприятии утверждения «Можно стать абсолютно другим человеком, не похожим прежнего себя» для реального пространства и цифровой среды практически не выражено.

В ходе анализа самоотчетов групп выборки с высоким уровнем активности установлено, что именно цифровая среда оказала влияние на формирование представлений о возможной изменчивости личности. Именно социальные сети, где транслируется различный поддерживающий личность контент способствовали изменению установок респондентов.

Более того, отсутствие значимых различий в восприятии утверждения «Если с человеком прекратились отношения, то всегда их можно возобновить» для реального пространства и цифровой среды также пояснено респондентами групп. Так, пользователи указывают на то, что цифровая среда, в целом, упростила коммуникацию. Например, если произошел конфликт между людьми, то лайк на пост или рилс могут способствовать их сближению. По сути, цифровая среда – это, в некотором роде, единое семантическое пространство, где существует многообразие коммуникативного инструментария личности.

Здесь важно отметить, что ряд исследователей связывает подобные коммуникативные изменения в жизни личности и снижение эмоционального интеллекта. Согласно ученым, такая связь может объясняться буквально подробной

инструкцией выражения эмоций и отношения к ситуациям для пользователей. Признавая значимость указанных исследований, отметим, что проблема эмоций пользователей исследована не в полном объеме – на данном этапе не разработаны тестовые методики, позволяющие изучить выраженность и особенности аффективного интеллекта личности в цифровой среде, а полученные ранее результаты нуждаются в углубленном анализе.

Следующее утверждение, которое по результатам количественного анализа воспринимается личностью одинаково и в реальном пространстве, и в цифровой среде – «Любое неудачное событие в жизни можно изменить – если откатить ситуацию назад и начать с начала».

Качественный анализ полученных результатов показал следующие причины отсутствия различий: в первую очередь, влияние опыта цифровой среды на личность пользователя. Во-вторых, как отметили подростки и юноши с высокой активностью в цифровой среде, такие взгляды могут указывать на переживание бунта против устоявшихся правил и попытками противостоять принятым в обществе установкам.

Итак, проведённый анализ восприятия обратимости времени показал различия для реального пространства и цифровой среды [Таблица 13]. Стоит отметить, что по исследуемому показателю не выявлено статистически достоверных возрастных различий.

Следующим исследуемым параметром в рамках изучения средовых маркеров поведения в цифровой среде стала неопределённость. Неопределенность – это психологическая категория, которая описывает ряд личностных особенностей, в том числе, неуверенность человека в чем-либо и отсутствие определенного плана действий в возможной стрессовой ситуации. Подчеркнем, что цифровая неопределенность представляет собой отношение к нововведениям, трендам и требований в цифровой среде.

В Главе 2 приведен авторский психодиагностический инструментарий для изучения отношения к неопределенности в цифровой среде, по результатам которого можно выявить выраженность показателя среди групп выборки, а именно: нейтральное отношение к неопределенности, позитивное (функциональное) отношение к неопределенности и негативное (отрицающее) отношение к неопределённости в цифровой среде. Результаты исследования приведены в Таблице 14, Таблице 15.

Таблица 14

Распределение показателей цифровой неопределенности в подростковых группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Выражено позитивное (функциональное) отношение**	**Выражено нейтральное отношение**	**Выражено негативное (отрицающее) отношение**	**χ^2-критерий, при $\rho \leq 0,05$**
Респонденты с высоким уровнем активности (222 человека)	40,99%, 91 чел.	51,80%, 115 чел.	7,21%, 16 чел.	$\chi^2_{эмп}$ =6,124> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$
Респонденты со средним уровнем активности (96 человек)	31,25%, 30 чел.	38,54%, 37 чел.	30,21%, 29 чел.	
Респонденты с низким уровнем активности (41 человек)	9,76%, 4 чел.	34,15%, 14 чел.	56,1%, 23 чел.	

Таким образом, среди респондентов подросткового возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде наиболее выражено позитивное (функциональное) отношение и нейтральное отношение к цифровой неопределённости. Нетипичным отношением к цифровой неопределенности в рамках этой группы респондентов стало негативное (отрицающее) отношение ($\chi^2_{эмп}$ = 6,124> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$) [Таблица 14].

Позитивное (функциональное отношение) к цифровой неопределенности предполагает высокий интерес респондентов к возможным цифровым изменениям и вызовам, а также готовность их принять, поддержать и внедрить в свою цифровую деятельность. В свою очередь, нейтральное отношение к цифровой

неопределенности указывает на низкий уровень цифровой среды как фрустрирующего элемента.

Отметим, что среди респондентов подросткового возраста со средним уровнем активности в цифровой среде не выявлен доминирующий показатель. В этой группе выявлено позитивное (функциональное), нейтральное, негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности примерно в одном процентном соотношении ($\chi^2_{эмп} = 6,124 > \chi^2_{крит}=5,991$, при $\rho \leq 0,05$) [Таблица 14].

Интересны результаты исследования подростков с низким уровнем активности в цифровой среде. Выявлено, что респондентам этой группы, в большей степени, присуще негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности, в меньшей – позитивное (функциональное) отношение ($\chi^2_{эмп} = 6,124 > \chi^2_{крит}=5,991$, при $\rho \leq 0,05$) [Таблица 14]. Негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности представляет собой восприятие рисков и трансформаций в цифровой среде как нечто пугающее, вредящее, а, зачастую, не имеющее никакого смысла. Здесь важно уточнить, что респонденты с низким уровнем активности, чаще всего, отмечают именно бессмысленность активного использования цифровой среды и следования ее нововведениям.

Таблица 15

Распределение показателей цифровой неопределенности в юношеских группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Выражено позитивное (функциональное) отношение**	**Выражено нейтральное отношение**	**Выражено негативное (отрицающее) отношение**	**χ^2-критерий, при $\rho \leq 0,05$**
Респонденты с высоким уровнем активности (492 человека)	70,33%, 346 чел.	25,20%, 124 чел.	4,47%, 22 чел.	$\chi^2_{эмп} = 7,347 > \chi^2_{крит}=5,991$, при $\rho \leq 0,05$
Респонденты со средним уровнем активности (78 человек)	11,54%, 9 чел.	71,79%, 56 чел.	16,67%, 13 чел.	
Респонденты с низким уровнем активности (23 человека)	17,39%, 4 чел.	39,13%, 9 чел.	47,83%, 11 чел.	

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 15, высокие показатели позитивного (функционального) отношения присущи группе респондентов юношеского возраста с высоким уровнем активности; выраженное нейтральное отношение – юношам со средним уровнем активности в цифровой среде; выраженное нейтральное отношение и негативное (отрицающее) отношение – также юношам со средним уровнем активности ($\chi^2_{эмп} = 7{,}347 > \chi^2_{крит} = 5{,}991$, при $\rho \leq 0{,}05$).

В ходе эмпирического исследования установлено, что существуют различия по выраженности позитивного (функционального) ($U_{эмп} = 61$, при $\rho = 0{,}01$) и нейтрального ($U_{эмп} = 205$, при $\rho = 0{,}01$) отношения среди групп подростков и юношей с высоким уровнем активности в цифровой среде. Несмотря на то, что позитивное (функциональное) отношение к цифровой неопределенности в большом проценте также выявлено и среди подростков, юноши демонстрируют более высокие значения показателя.

Нейтральное отношение к цифровой неопределенности выявлено, в большей степени, среди респондентов подросткового возраста. Здесь необходимо отметить возможные причины указанных различий. Отметим, что обе группы имеют активное поведение в цифровой среде и вовлечены в цифровую деятельность.

Если исходить из предположения, что уровень активности не зависит от количества времени, проводимого в цифровой среде, а от ряда инструментальных, когнитивных, мотивационных и аффективных показателей, то можем установить следующую рабочую гипотезу – предполагаем, что на отношение к цифровой неопределенности также может влиять технический опыт взаимодействия с техногенным пространством и цифровой средой. Здесь, важно отметить, идет речь не об инструментальных навыках личности, а о знаниях и представлениях про цифровые возможности и ресурсы.

Отметим, что существуют различия по показателям позитивного (функционального) ($U_{эмп} = 99$, при $\rho = 0{,}02$), нейтрального ($U_{эмп} = 173$, при $\rho = 0{,}02$), нега-

тивного (отрицающего) ($U_{эмп} = 82$, при $\rho = 0,02$) отношения к цифровой неопределённости среди групп юношей и подростков со средним уровнем активности. Так, юношеской группе со средним уровнем активности в цифровой среде, в большей степени, присуще нейтральное отношение, чем подростковой группе.

Интересно отметить тот факт, что среди подростков со средним уровнем активности распределение показателя отношения к цифровой неопределенности примерно одинаково, в то время как у юношей есть предпочтения. Можем предположить, что такие результаты, в первую очередь, связаны с возрастными особенностями – возможные цифровые риски фрустрируют подростков в большей степени, чем юношей. С другой стороны, имеет место цифровая динамика. То есть, доступ к определенным цифровым средствам и ресурсам расшатывает некоторые установки и предположения, касающиеся использования цифровой среды личностью.

Таким образом, уместно спрогнозировать наличие этапов вхождения человека в цифровую среду. Кроме того, на этих этапах вхождения в цифровую среду могут находиться пользователи с различными уровнями активности. Предполагаем, что переход с одного этапа на другой сопровождается повышением инструментальной грамотности, если изменения происходят в когнитивной, аффективной и мотивационных сферах личности.

Для подтверждения рабочей гипотезы и получения ответа на возникшие эмпирические вопросы, проведена серия анкетирования для юношей и подростков с различными уровнями активности в цифровой среде. Это анкетирование охватывает ряд показателей – длительность использования цифровой среды и количество предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов. Данные отражены в Таблице 16, Таблице 17.

Таблица 16

Распределение показателей длительности использования цифровой среды в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	Опыт использования цифровой среды менее 5 лет	Опыт использования цифровой среды от 5 до 10 лет	Опыт использования цифровой среды более 10 лет	Уровень значимости χ^2-критерия, ρ
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	0%	0%	100%, 492 чел.	$\chi^2_{эмп}$=14,109> $\chi^2_{крит}$=11,070, при ρ ≤ 0,05
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	0%	50,9%, 113 чел.	49,1%, 109 чел.	
Средний уровень (юноши. 78 чел.)	0%	0%	100%, 78 чел.	
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	0%	58,33%, 56 чел.	41,67%, 40 чел.	
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	0%	0%	100%, 23 чел.	
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	7,32%, 3 чел.	39,02%, 16 чел.	53,66%, 22 чел.	

Таким образом, изучение распределения показателей длительности использования цифровой среды в группах выборки позволило выявить ряд интересных факторов, которые могут быть связаны с активностью поведения в цифровой среде:

1. Респонденты юношеской выборки с низким, средним и высоким уровнем активности используют цифровую среду более 10 лет ($H_{эмп}$ = 31,50, ρ = 0,91). Такие результаты могут указывать на то, что, чаще всего, длительность использования цифровой среды не влияет на уровень активности личности. Как было отмечено ранее, активности в цифровой среде способствует ряд психологических маркеров личности.

2. Существуют различия по показателю длительности использования цифровой среды между подростками и юношами со средним уровнем активности ($U_{эмп}$ = 67, при ρ = 0,02) и высоким уровнем активности ($U_{эмп}$ = 104, при ρ = 0,05).

Эти результаты также свидетельствуют о том, что нет взаимосвязи между длительностью использования цифровой среды и уровнем активности, а также указывают на возможную этапность вхождения в цифровую среду.

Обращаясь к этапности цифрового вхождения, отметим, что наибольшее значение имеют осознанные и сознательно регулируемые действия в цифровой среде. Исходя из этого, значительными становятся параметры когнитивной деятельности, аффективных реакций и мотивации. Можно предположить, что именно эти компоненты способствуют адаптации и развитию личности в цифровой среде.

Таблица 17

Распределение показателей количества предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	**2 вида техники и не более 5 цифровых ресурсов**	**От 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов**	**Более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов**	**Уровень значимости χ^2-критерия, ρ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	0%	0%	100%, 492 чел.	$\chi^2_{эмп}=17,117 > \chi^2_{крит}=14,086$, при $\rho \leq 0,01$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	0%	57,21%, 127 чел.	42,79%, 95 чел.	
Средний уровень (юноши. 78 чел.)	0%	46,15%, 36 чел.	53,85%, 42 чел.	
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	32,29%, 31 чел.	67,71%, 35 чел.	0%	
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	0%	78,26%, 18 чел.	21,74%, 5 чел.	
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	46,34%, 19 чел.	53,66%, 22 чел.	0%	

Отметим, что изучение распределения показателей предпочитаемых цифровых ресурсов в группах выборки позволило на основе анализа сделать ряд выводов, в которых предположена специфика активности поведения личности в цифровой среде:

1. Существуют различия по показателю количества предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов среди юношеской и подростковой группы с

высоким уровнем активности ($U_{эмп} = 56$, при $\rho = 0,02$). В юношеской группе предпочитаемое количество видов техники и цифровых ресурсов – от 2 и 10 соответственно. В подростковой группе с высоким уровнем активности в цифровой среде ряд респондентов использует 2 вида техники и 5-10 цифровых ресурсов.

Отметим, что, чаще всего, наиболее предпочитаемые виды техники подростками – это бытовая техника (чайник, холодильник, тостер и др.), вычислительная техника (смартфоны, ноутбуки, компьютеры и др.), а также медицинская техника (тонометры, электронные градусники и др.) и дорожная техника (гироскутеры). В группе юношей, помимо указанных видов, интерес проявляется к производственной, военной технике и технике, связанной с бьюти-сферой.

Кроме этого, важно определить предпочитаемые цифровые ресурсы. Активные пользователи отмечают ресурсы, связанные с коммуникацией и самопрезентацией себя (социальные сети, блоги); ресурсы, связанные с отдыхом и рекреацией (онлайн-библиотеки, виртуальные кинотеатры и др.); профессиональные ресурсы и ресурсы для обучения; игровые платформы; новостные порталы. Также учитывают ресурсы, связанные со здоровьем и саморазвитием. Отметим, что респонденты со средним и низким уровнем активности предпочитают указанные ресурсы избирательно.

2. Существуют различия по показателю количества предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов среди юношеской и подростковой группы со средним уровнем активности в цифровой среде ($U_{эмп} = 115$, при $\rho \leq 0,05$). Среди юношеской группы выявлено 46,15% респондентов, предпочитающих 2 вида техники и 5-10 цифровых ресурсов и 53,85% респондентов, использующих более 2 видов техники и 10 цифровых ресурсов. Среди подростков – 67,71% респондентов используют 2 вида техники и 5-10 цифровых ресурсов, а 32,29% – 2 вида техники и не более 5 цифровых ресурсов.

3. Различия по показателю количества предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов выявлены среди респондентов с низким уровнем активности

в цифровой среде ($\rho \leq 0,05$). Стоит отметить, что среди респондентов подросткового возраста 46,34% демонстрируют интерес к 2 видам техники и не более 5 цифровым ресурсам, а 53,66% – 2 видам техники и 5-10 цифровым ресурсам. Респонденты юношеского возраста предпочитают 2 вида техники и 5-10 цифровых ресурсов в 78,26% случаев и более 2 видов техники и 10 цифровых ресурсов – в 21,74%.

4. Результаты, полученные в рамках исследования подростковой группы, указывают на возможность доступа респондентов к технике и цифровой среде. В первую очередь, речь идет о функции родительского контроля, которая ограничивает доступ ребенка к определенным цифровым ресурсам. Во-вторых, важно отметить значимость и доступность техники для респондентов подросткового возраста.

Полученные результаты, в первую очередь, позволили установить взаимосвязь между количеством предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов и отношением к цифровой неопределённости [Таблица 18].

Таблица 18

Распределение показателей количества предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов в группах выборки (r-Пирсона)

Отношение к неопределенности	**2 вида техники и не более 5 цифровых ресурсов**	**2 вида техники и 5-10 цифровых ресурсов**	**Более 2 видов техники и 10 цифровых ресурсов**
Выражено позитивное (функциональное) отношение	Взаимосвязь не выявлена	r=0,70, при $\rho \leq 0,05$	r=0,81, при $\rho \leq 0,05$
Выражено нейтральное отношение	Взаимосвязь не выявлена	r=0,69, при $\rho \leq 0,05$	Взаимосвязь не выявлена
Выражено негативное (отрицающее) отношение	r=0,83, при $\rho \leq 0,05$	Взаимосвязь не выявлена	Взаимосвязь не выявлена

Таким образом, предположение о том, что на отношение к цифровой неопределенности также может влиять технический опыт взаимодействия с техногенным пространством и цифровой средой подтверждено. Существует корреляционная связь между: использованием 2 видов техники и не более 5 цифровых

ресурсов и негативным (отрицающим) отношением к цифровой неопределенности (r=0,83, при ρ ≤0,05); использованием 2 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов и позитивным (функциональным) отношением (r=0,7, при ρ ≤0,05); использованием 2 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов и нейтральным отношением (r=0,69, при ρ ≤0,05); предпочтением более 2 видов техники и 10 цифровых ресурсов и позитивным (функциональным) отношением к цифровой неопределенности (r=0,81, при ρ ≤0,05).

Стоит отметить, что в ходе эмпирического исследования установлено отсутствие взаимосвязи между длительностью использования цифровой среды и уровнем активности личности в цифровой среде. Предполагаем, что на увеличение активности в цифровой среде может влиять ряд факторов, не связанных со временем, проведенным с цифрой, в рамках жизни личности. Соответственно, важной задачей исследования становится выделение этапов вхождения личности в цифровую среду и возможных психологических факторов, которые этот процесс сопровождают.

Следующей задачей эмпирического исследования стало изучение показателей смыслов цифровой среды, цифровой ретроспективы, цифровых барьеров и стратегий их преодоления среди респондентов с различными уровнями активности. Отметим, что указанные параметры могут влиять на особенности поведения личности в цифровой среде и его активность.

Для исследования смыслов нахождения личности в цифровой среди проведена серия фокус-групп с респондентами выборки. Полученные результаты позволили выделить и обобщить основные смыслы пользователей [Таблица 19].

Таблица 19

Смыслы нахождения личности в цифровой среде

Смыслы цифровой среды	**Количество подростков, выделивших смысл (из 396 чел. в целом)**	**Количество юношей, выделивших смысл (из 665 чел. в целом)**	**χ^2-критерий, при $\rho \leq 0,05$**	**Значение**
1	2	3	4	5
Владелец пространства	72,73%, 288 чел.	74,14%, 493 чел.	$\rho \geq 0,05$	Стремиться ограничить доступ к своей жизни, защищает границы
Творец	60,1%, 238 чел.	43,91%, 292 чел.	$\chi^2_{эмп}=4,342 > \chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Создает авторский контент или следует трендам
Потребитель	86,11%, 341 чел.	96,39%, 641 чел.	$\rho \geq 0,05$	Стремиться использовать все блага цифровой среды
Избегающий общества	53,28%, 211 чел.	26,77%, 178 чел.	$\chi^2_{эмп}=6,110 >$, $\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Создает фейковые страницы
Креативность	39,14%, 155 чел.	52,48%, 349 чел.	$\rho \geq 0,05$	Деятельность в цифровой сети направлена на постоянное создание нового контента; переживает тревогу при отсутствии идей
Мститель	46,97%, 186 чел.	50,53%, 336 чел.	$\rho \geq 0,05$	Компенсирует участие в буллинге; «наказывает виновных»
Компенсация проблем в коммуникации	78,79%, 312 чел.	64,51%, 429 чел.	$\chi^2_{эмп}=3,928 > \chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Учится взаимодействовать с другими цифровыми пользователями без эмоциональных затруднений
Изменение ролевой позиции	67,17%, 266 чел.	77,74%, 517 чел.	$\rho \geq 0,05$	Компенсация субъективного ощущения социальных неудач
Любовь	48,48%, 192 чел.	70,08%, 466 чел.	$\chi^2_{эмп}=5,596 > \chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Поиск партнёра
Общение	90,15%, 357 чел.	87,82%, 584 чел.	$\rho \geq 0,05$	Поиск поддержки и принятия
Развитие	33,59%, 133 чел.	75,04%, 499 чел.	$\chi^2_{эмп}=6,318 > \chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Использование цифровой среды для профессионального или личностного роста
Рекреация	78,54%, 311 чел.	80,1%, 623 чел.	$\rho \geq 0,05$	Использование цифровой среды для отдыха

Продолжение Таблицы 19

1	2	3	4	5
Поиск жизненных ориентиров	53,79%, 213 чел.	88,76%, 553 чел.	$\chi^2_{эмп}=4,140>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Экзистенциальная деятельность в цифровой среде
Самопрезентация	55,3%, 219 чел.	76,4%, 476 чел.	$\chi^2_{эмп}=5,407>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$	Изучение и демонстрация стратегий самопрезентации; представление своего

Важно отметить, что респонденты юношеского и подросткового возраста отмечали те смыслы, которые присущи им и их окружению. Интересно, что смысл по типу владельца пространства представляет собой стремление личности защитить свои психологические и физические границы. Согласно самоотчетам респондентов, цифровая среда предоставляет для этого множество возможностей – от инструментальных до средовых.

Смыслы цифровой среды по типу творца и потребителя являются противоположными по значению, но не противоречат друг другу. Например, пользователь может одновременно как потреблять контент, так и создавать новый. Кроме того, респонденты отметили, что способны видоизменять тренды и информацию, полученную в цифровой среде.

Отметим, что смысл по типу избегания общества присущ людям, которые имеют высокую коммуникативную компетентность в реальном пространстве. В свою очередь, смысл по типу креативности напрямую связан с показателями тревожности личности и выступает как компенсирующий элемент в цифровой среде.

Смыслы цифровой среды по типу мстителя, компенсации проблем в коммуникации и изменения ролевой позиции также могут выступать как компенсация. Однако, согласно самоотчетам пользователей, они дифференцируются, исходя из причин их возникновения. Например, смысл по типу мстителя заключается в генерализованной обиде на социальное окружение и нередко выражается в виртуальном троллинге или буллинге.

Компенсация проблем в коммуникации предполагает, что личность в цифровой среде будет выстраивать коммуникацию удобным для нее образом с целью предотвращения конфликтных ситуаций или, наоборот, преследуя мотив конфликтного поведения. Изменение ролевой позиции зачастую связано с неудовлетворенностью личности своим положением в социуме реального пространства.

Как отметили респонденты выборки, в цифровой среде есть возможность из незначимой для окружения личности трансформироваться в значимую; из отвергаемой – в принимаемую; из подопечного – в контролирующего. Многообразие социальных сетей и интернет-площадок способствует всестороннему развитию и раскрытию личности.

Любовь и общение – также распространённые смыслы, которые указали подростковые и юношеские группы. В первую очередь, на их популярность повлияла возможность конструировать свой образ Я. Респонденты уточнили, что «приукрашивание» внешности в цифровой среде и представление своей личности в другом свете, а иногда и ее полное изменение, способствуют более уверенному установлению межличностных контактов. Во-вторых, согласно мнению юношеской группы, ускорение темпа жизни способствует депривации социальных взаимодействий, поэтому цифровая среда становится актуальной в разрешении затруднений этого рода.

Смысл цифровой среды по типу рекреации отражается в стремлении личности переключить виды деятельности или отдохнуть от учебных или профессиональных задач. Нередко пользователи в цифровой среде предпочитают онлайн-кинотеатры, просмотр видеохостингов или различные платформы с виртуальными играми. Стоит отметить, ряд психологов-практиков отмечает, что такие формы рекреации предполагают серьезную сенсорную нагрузку и не способствуют отдыху человека.

Согласно самоотчету групп выборки, поиск жизненных ориентиров – относительно недавний смысл. Он появился благодаря расширению цифрового

контента и появлению ресурсов для самопознания – от блогов до доступа в электронные библиотеки. Как правило, пользователь с таким смыслом изучает свою личность – предпочтения, интересы, основные жизненные якоря и стремления. Часто такие пользователи могут обратиться за поддержкой к другим цифровым пользователям и, как результат, получить ее.

Последний выделенный смысл – это самопрезентация. Самопрезентация как смысл заключается в оцифровке своей личности и взаимодействии с социумом через этот оцифрованный образ. Стоит отметить, что оцифрованный образ может использоваться как для коммерческого продвижения, так и для реализации своих личностных потребностей. Интересно отметить, что, зачастую, пользователи оцифровывают свой образ с одними стратегиями самопрезентации, а позже продолжают жизнедеятельность этого образа уже с другими.

Здесь важно отметить специфику каждого смысла. В первую очередь, любой из указанных респондентами смыслов формируется под влиянием цифровой среды. Во-вторых, несмотря на то, что в реальном пространстве могут присутствовать аналогичные, цифровая среда дает техническую поддержку и возможности для их реализации. В-третьих, реальное пространство зачастую ограничивает возможность человека в реализации его смысла. Это связано с тем, что у личности могут быть определенные барьеры и деструктивные стратегии. Соответственно, цифровая среда способствует размытию этих барьеров и изменению стратегий личности.

Итак, в ходе анализа выявлены смыслы личности в цифровой среде – владелец пространства, творец, потребитель, избегающий общества, креативность, мститель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация.

Полученные данные позволили всесторонне изучить основные смыслы личности в цифровой среде и смысложизненных ориентаций респондентов в реальном пространстве [Таблица 20; Таблица 21]. Целью изучения показателей

также стал анализ возможного распределения смыслов цифровой среды в группах выборки.

Таблица 20

Распределение показателей СЖО и основных смыслов личности в цифровом пространстве в подростковой группе (χ^2)

Показатель	Подростки с высоким уровнем цифровой активности	Подростки со средним уровнем цифровой активности	Подростки с низким уровнем цифровой активности
Смыслы цифровой среды	Мститель, избегающий общества, творец, потребитель, рекреация, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, самопрезентация	Владелец пространства, потребитель, общение, развитие	Избегающий общества, развитие
СЖО	Низкий уровень результативности, низкий уровень локуса контроля – жизнь; низкий уровень процесса жизни	Высокий уровень локуса контроля – Я, низкий уровень результативности, локус контроля – Я; высокий уровень процесса жизни	Высокий уровень результативности, низкий уровень процесса жизни; высокий уровень локуса контроля – Я

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 20, респондентам подросткового возраста с высоким уровнем активности присущи выраженные показатели смыслов по типу мститель ($\chi^2_{эмп}$ =6,155 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), избегающий общества ($\chi^2_{эмп}$ =7,925 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), творец ($\chi^2_{эмп}$ =5,997 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), потребитель ($\chi^2_{эмп}$ =8,917 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), рекреация ($\chi^2_{эмп}$ =9,522 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), компенсация проблем в коммуникации ($\chi^2_{эмп}$ =6,977 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), изменение ролевой позиции ($\chi^2_{эмп}$ =8,912 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), самопрезентация ($\chi^2_{эмп}$ =6,885 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$) и следующие смысложизненные ориентации в реальном пространстве – низкий уровень результативности ($\chi^2_{эмп}$ =6,190 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), низкий уровень локуса контроля – жизнь ($\chi^2_{эмп}$ =8,474 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$); низкий уровень процесса жизни ($\chi^2_{эмп}$ =6,155 > $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$). Нетипичные случаи: владелец пространства ($\chi^2_{эмп}$ =11,934> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$); развитие ($\chi^2_{эмп}$ =7,375> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$).

Отметим, что высокий уровень результативности указывает на низкий уровень удовлетворения текущим уровнем самореализации личности. Предполагаем, что низкий уровень самореализации компенсируется в цифровой среде через творчество, разрешение коммуникативных проблем и изменение ролевой позиции.

Низкий уровень локуса контроля – жизнь свидетельствует о том, что личность имеет сниженную самооценку и сомневается в своих силах. При низком уровне локуса контроля зачастую возникает желание перенести ответственность на других людей, что, по нашему мнению, выражается в смысле цифровой среды по типу мститель.

Важно, что низкий уровень процесса жизни присущ людям, у которых есть выраженное чувство неудовлетворенности настоящим и одновременно с этим – принятие своего прошлого. Можем сделать предположение, что такой смысложизненный ориентир в реальном пространстве связан со смыслом цифровой среды по типу самопрезентации. То есть, возможности цифровой среды обеспечивают все формы самопрезентации и, в результате, компенсацию социальных неудач личности.

Респондентам подросткового возраста со средним уровнем активности присущи выраженные показатели смыслов по типу владелец пространства, потребитель, общение ($\chi^2_{эмп}$ =10,317> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), развитие и смысложизненные ориентации в реальном пространстве – высокий уровень локуса контроля – Я ($\chi^2_{эмп}$ =7,363> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), низкий уровень результативности, локус контроля – Я; высокий уровень процесса жизни. Нетипичные случаи для этой группы: смыслы по типу мститель и самопрезентация ($\rho \leq 0,05$).

В свою очередь, респонденты с низким уровнем активности в цифровой среде демонстрируют выраженность смыслов по типу избегающий общества, развитие и смысложизненные ориентации в реальном пространстве – высокий

уровень результативности, низкий уровень процесса жизни; высокий уровень локуса контроля – Я. Нетипичные случаи для этой группы: потребитель и творец ($\rho \leq 0,05$).

Таблица 21

Распределение показателей СЖО и основных смыслов личности в цифровом пространстве в юношеской группе (χ2)

Показатель	Юноши с высоким уровнем цифровой активности	Юноши со средним уровнем цифровой активности	Юноши с низким уровнем цифровой активности
Смыслы цифровой среды	Владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация	Потребитель, избегающий общества, мститель, изменение ролевой позиции, любовь, общение, развитие, рекреация	Избегающий общества, компенсация проблем в коммуникации
СЖО	Высокий уровень локуса контроля – жизнь; высокий уровень локуса контроля – Я; высокий уровень результативности; высокий уровень процесса жизни; низкий уровень результативности; высокий уровень показателей целей в жизни; низкий уровень показателей целей в жизни	Низкий уровень процесса жизни; низкий уровень локуса контроля – Я; низкий уровень локуса контроля – жизнь; высокий уровень целей в жизни	Низкий уровень процесса жизни; высокий уровень результативности; низкий уровень локуса контроля – Я

Итак, юношам с высоким уровнем активности в цифровой среде присущи смыслы по типу владелец пространства ($\chi^2_{эмп}$ =6,993> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), творец ($\chi^2_{эмп}$ =7,897> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), креативность ($\chi^2_{эмп}$ =8,190> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), любовь ($\chi^2_{эмп}$ =7,885> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), общение ($\chi^2_{эмп}$ =7,193> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), развитие ($\chi^2_{эмп}$ =5,995> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), рекреация ($\chi^2_{эмп}$ =11,807> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), поиск жизненных ориентиров ($\chi^2_{эмп}$ =6,550> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$), самопрезентация ($\chi^2_{эмп}$ =7,658> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$) и смысложизненные ориентации в реальном пространстве – высокий уровень локуса контроля – жизнь ($\chi^2_{эмп}$ =6,229> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$); высокий уровень локуса контроля – Я ($\chi^2_{эмп}$ =6,759> $\chi^2_{крит}$=5,991, при $\rho \leq 0,05$); высокий уровень результативности ($\chi^2_{эмп}$ =7,911>

$\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05); высокий уровень процесса жизни ($\chi^2_{эмп}$ =10,823> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05); низкий уровень результативности ($\chi^2_{эмп}$ =7,956> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05); высокий уровень показателей целей в жизни ($\chi^2_{эмп}$ =6,230> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05); низкий уровень показателей целей в жизни ($\chi^2_{эмп}$ =7,892> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05). Нетипичные случаи для этой группы: избегающий общества ($\chi^2_{эмп}$ =9,418> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05) и потребитель ($\chi^2_{эмп}$ =7,400> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05) [Таблица 21].

В свою очередь, юноши со средним уровнем активности в цифровой среде демонстрируют выраженность смыслов по типу потребитель, избегающий общества, мститель ($\chi^2_{эмп}$ = 11,442> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05), изменение ролевой позиции ($\chi^2_{эмп}$ =7,326> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05), любовь ($\chi^2_{эмп}$ =8,901> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05), общение, развитие, рекреация и смысложизненные ориентации в реальном пространстве – низкий уровень процесса жизни; низкий уровень локуса контроля – Я; низкий уровень локуса контроля – жизнь; высокий уровень целей в жизни. Нетипичные случаи: смыслы по типу владелец пространства и творец (ρ ≤ 0,05) [Таблица 21].

Респондентам юношеской выборки с низким уровнем активности присущи смыслы в цифровой среде по типу избегающий общества, компенсация проблем в коммуникации ($\chi^2_{эмп}$ =7,544> $\chi^2_{крит}$=5,991, при ρ ≤ 0,05) и смысложизненные ориентации в реальном пространстве – низкий уровень процесса жизни; высокий уровень результативности; низкий уровень локуса контроля – Я. Нетипичные случаи для этой группы: смыслы по типу развитие и изменение ролевой позиции (ρ ≤ 0,05) [Таблица 21].

Взаимосвязь между выделенными смыслами и смысложизненными ориентирами личности [Таблица 22; Таблица 23].

Таблица 22

Взаимосвязь показателей СЖО и основных смыслов личности в цифровой среде (r-Пирсона)

Показатель	Высокий уровень значений по шкале целей в жизни	Низкий уровень значений по шкале целей в жизни	Высокий уровень значений по шкале процесс жизни	Низкий уровень значений по шкале процесс жизни	Высокий уровень значений по шкале результативности
Творец		0,60**			0,72*
Потребитель				-0,69**	
Избегающий общества			0,46*	0,77**	0,60**
Креативность	0,81*			0,61**	
Компенсация проблем в коммуникации				-0,79**	
Изменение ролевой позиции	0,70**			0,54*	
Любовь			0,60*		0,65**
Общение	0,59**			0,50*	
Развитие	0,76**			0,66*	
Рекреация				0,60*	
Поиск жизненных ориентиров	0,66**	0,70*			
Самопрезентация	0,63*				

Условные обозначения: *корреляция при ρ=0,05; **корреляция при ρ=0,01

Результаты анализа взаимосвязи показателей СЖО и основных смыслов личности в цифровой среде позволили выявить следующие значимые показатели:

1. Выявлена взаимосвязь между смыслами по типу творец и низким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,60, при $\rho \leq 0,01$), высоким уровнем по шкале результативности (r=0,72, при $\rho \leq 0,05$). Предполагаем, что подобная взаимосвязь указывает на компенсацию или перенос реализации жизненных целей в цифровую среду.

2. Существует отрицательная взаимосвязь между смыслом потребитель и низким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=-0,69, при $\rho \leq 0,01$). Под-

черкнем, что при снижении значений по шкале процесс жизни повышается уровень потребления цифрового контента. Вероятнее всего, такие особенности связаны с замещением активной жизненной деятельности на цифровой контент.

3. Исследование позволило определить взаимосвязь между смыслом по типу избегающий общества и низким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,77, при $\rho \leq 0,01$), высоким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,6, при $\rho \leq 0,01$). Отметим, что подобная взаимосвязь указывает на возможность цифровой среды, с одной стороны, стимулировать процесс жизни личности, а, с другой стороны, способствовать жизненному балансу.

4. Изучена взаимосвязь между смыслом по типу креативность и высоким уровнем по шкале целей в жизни (r=0,81, при $\rho \leq 0,05$), низким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=-0,61, при $\rho \leq 0,01$). Результаты позволили сделать вывод о том, что личность, склонная к активному целеполаганию в реальном пространстве, способна реализовывать цели и цифровой среде. Кроме того, цифровая среда может выступать как творческая площадка для тех пользователей, которые не удовлетворены своей реальной жизнью на текущем этапе.

5. Между показателями смысла по типу компенсация проблем в коммуникации и реального смысложизненного ориентира по типу процесс жизни выявлена отрицательная корреляция (r=-0,79, при $\rho \leq 0,01$). Предположим, что при снижении показателей процесса жизни повышается необходимость приобретения коммуникативных знаний, умений и навыков.

6. Смысл по типу изменение ролевой позиции коррелирует с высоким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,70, при $\rho \leq 0,01$) и низким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,54, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что подобная корреляция может свидетельствовать о стремлении личности поменять устоявшиеся социальные роли в реальном пространстве.

7. Выявлена взаимосвязь между смыслом по типу любовь и высоким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,60, при $\rho \leq 0,05$); смыслом по типу общение и высоким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,59, при $\rho \leq$

0,01), низким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,50, при $\rho \leq 0,05$). Указанные корреляции отражают процесс перенесения социальных навыков из реального пространства в цифровую среду.

8. Отмечена взаимосвязь между смыслом по типу развитие и высоким уровнем значений по шкале процесс жизни (r=0,76, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,66, при $\rho \leq 0,05$). Так, цифровая среда одновременно способствует и реализации уже имеющихся стратегий саморазвития, так и поиску новых, отличных от стратегий в реальном пространстве.

9. Обнаружена взаимосвязь между смыслом по типу поиск жизненных ориентиров и высоким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,66, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,70, при $\rho \leq 0,05$); смыслом по типу самопрезентация и высоким уровнем значений по шкале целей в жизни (r=0,63, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 23

Взаимосвязь показателей СЖО и основных смыслов личности в цифровой среде (r-Пирсона)

Показатель	Низкий уровень значений по шкале результативности	Высокий уровень значений по шкале локуса контроля – Я	Низкий уровень значений по шкале локуса контроля – Я	Высокий уровень значений по шкале локуса контроля – жизнь	Низкий уровень значений по шкале локуса контроля – жизнь
1	2	3	4	5	6
Владелец пространства		0,61**		0,80*	
Потребитель	0,60*				0,59**
Избегающий общества			0,60**		0,70*
Креативность	0,55*			0,50**	
Компенсация проблем в коммуникации	-0,61**		0,88*		
Изменение ролевой позиции	0,69**	0,71*	0,50*		
Любовь		0,74**	-0,77**	0,67*	
Общение	0,61*				0,78*
Развитие		0,61**	0,51**		
Рекреация	0,71**		-0,82*		0,60*

Продолжение Таблицы 23

1	2	3	4	5	6
Поиск жизненных ориентиров	0,50*				
Самопрезентация			-0,61*		

Кроме описанных выше корреляционных связей, эмпирическое исследование позволило определить взаимосвязь между следующими смыслами и смысложизненными ориентациями в реальном пространстве [Таблица 23]: владельцем пространства и высоким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=0,61, при $\rho \leq 0,01$), высоким уровнем значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,80, при $\rho \leq 0,05$); потребителем и низким уровнем значений по шкале результативности (r=0,60, при $\rho \leq 0,05$), низким уровнем значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,59, при $\rho \leq 0,01$); избегающим общества и низким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=0,60, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,70, при $\rho \leq 0,05$); креативностью и низким уровнем значений по шкале результативности (r=0,55, при $\rho \leq 0,05$), высоким уровнем значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,50, при $\rho \leq 0,01$).

Также, в ходе исследования выявлена взаимосвязь между смыслом по типу компенсация проблем в коммуникации и низким уровнем значений по шкале результативности (r=-0,61, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=0,88, при $\rho \leq 0,05$); любовью и высоким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=0,74, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=-0,77, при $\rho \leq 0,01$), высокий уровень значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,67, при $\rho \leq 0,05$); общением и жизненной результативностью, локусом контроля – жизнь (r=0,61; r=0,78, при $\rho \leq 0,05$); развитием и локусом контроля – Я (r=0,61, r=0,51, при $\rho \leq 0,01$); рекреацией и низким уровнем значений по шкале результативности (r=0,71, при $\rho \leq 0,01$), низким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=-0,82, при $\rho \leq 0,05$), низким

уровнем значений по шкале локуса контроля – жизнь (r=0,60, при $\rho \leq 0,05$); поиском жизненных ориентиров и низким уровнем значений по шкале результативности (r=0,50, при $\rho \leq 0,05$); самопрезентацией и низким уровнем значений по шкале локуса контроля – Я (r=-0,61, при $\rho \leq 0,05$).

Итак, проведённое исследование позволило установить ряд эмпирических фактов. В первую очередь, значимым результатом является получение смыслов цифровой среды, которые могут формироваться как при переносе паттернов поведения из одной среды в другую, так и под влиянием цифровой среды. Во-вторых, анализ взаимосвязи между смыслами цифровой среды и смысложизненными ориентациями способствовал установлению специфики цифровой среды как среды, формирующей и компенсирующей.

Как было указано ранее, цифровая среда содержит в себе многообразие инструментов для всесторонней деятельности в ней и открывает новые возможности для личности, недоступные для нее в реальном пространстве. С одной стороны, личность переносит уже существующие паттерны поведения из реальной среды в цифровую, с другой – можно говорить о динамике и изменении поведенческого репертуара пользователя из-за формирования смыслов.

Кроме того, распределение смыслов по выборке пользователей с различным уровнем активности в цифровой среде позволило установить присущие смыслы и их сочетание каждой группе. Таким образом, существуют различия по доминирующим смыслов среди респондентов с низким, средним и высоким уровнем активности. Предполагаем, что смыслы личности в цифровой среде могут трансформироваться при переходе с одного цифрового этапа на другой.

Далее изучены показатели цифровой ретроспективы пользователей. В первую очередь, респондентам была предложена анкета, где необходимо уточнить установку в отношении цифровой среды, кем и когда была дана. Важным пунктом стало уточнение следования данной установки по шкале от 1 до 10 баллов. Обобщенные данные исследования приведены в Таблицах 24-26.

Таблица 24

Ретроспективный анализ установок в отношении цифровой среды с высоким цифровой активности в цифровой среде

Установка	Кем и когда сформирована (для юношей)	Уровень следования (для юношей)	Кем и когда сформирована (для подростков)	Уровень следования (для подростков)
У успешных людей много техники, которая упрощает жизнь	Семья	7,2	Семья	6
Техника – двигатель прогресса	Семья, друзья, знакомые	9	Семья, друзья, знакомые	9
Современный человек следит за цифровыми трендами	Друзья	8,2	Друзья	6,9
Ручной труд лучше технического	Семья	2	Семья	3,1
Цифровая среда вредит здоровью	Учителя, семья	1	Учителя, семья	1
В цифровой среде может быть опасно	Учителя, семья	1	Учителя, семья	1,5

Как видно по результатам, представленным в Таблице 24, респонденты и юношеской, и подростковой группы с высоким уровнем активности в цифровой среде следуют установкам, связанным с успешностью владения большим количеством техники и ее влиянием на прогресс. Кроме того, предпочитаемой оказалась установка, связанная с важностью следования цифровым трендам.

В ходе анкетирования респондентов с высоким уровнем активности в цифровой среде установлено, что пользователи предпочитают многообразие видов техники и стараются максимально внедрять цифровые технологии в свою жизнь. Интересен тот факт, что ряд респондентов указал на возникновение похожего на депривацию состояния, если нет возможности приобрести желаемое из техники или доступ к ней оказывается ограничен.

Среди респондентов этих групп практически не выражено следование установкам, связанным с приоритетом ручного труда над техническим, а также возможным негативным влиянием и опасностью цифровой среды. Отметим, что

респонденты активно оспаривают подобные установки и предпочитают многообразие цифровых видов деятельности, что заключается в цифровизации их актуальных потребностей.

Таблица 25

Ретроспективный анализ установок в отношении цифровой среды среди подростков и юношей со средним уровнем активности в цифровой среде

Установка	Кем и когда сформирована (для юношей)	Уровень следования (для юношей)	Кем и когда сформирована (для подростков)	Уровень следования (для подростков)
Технику нужно беречь	Семья	5,4	Семья	4
Техника – помощник человека	Учителя, семья, знакомые, друзья	8	Учителя, семья, знакомые, друзья	7,4
Человек важнее техники	Учителя, семья	7,3	Учителя, семья	6
Современный человек следит за цифровыми трендами	Друзья	4,9	Друзья	5
Цифровая среда вредит здоровью	Учителя, семья, знакомые	4,5	Учителя, семья, знакомые	5,1
В цифровой среде может быть опасно	Учителя, семья	1	Учителя, семья	2,3

По результатам, представленным в Таблице 25, видно, что в группе юношей и подростков со средним уровнем активности в цифровой среде наиболее выражено следование установкам, связанным с восприятием техники как помощника человека и с приоритетом человека над техникой. Согласно самоотчётам самих респондентов, эти установки выражаются в возможности функционировать некоторое время без техники и спокойном восприятии отсутствия доступа в виртуальный мир при условии, если доступа не требует ситуация, связанная с работой или обучением.

Менее выражены среди респондентов установки, связанные с бережным отношением к технике, важностью следовать цифровым тенденциям и возможной опасностью цифровой среды для здоровья. Интересно, что установка важности следования цифровым трендам в группах респондентов проявляется избирательно. Например, пользователь может тщательно выбирать системный блок для

обучения, но при этом иметь минимальный интерес к различным моделям смартфона.

Отметим, что в группе респондентов с высоким уровнем активности в цифровой среде можно наблюдать иную ситуацию. Согласно данным анкетирования пользователей этой группы, выявлено стремление совершенствовать техническое пространство вокруг себя. Это может быть связано с любым видом техники, которые используют сами респонденты – при покупке нового системного блока для более качественного обучения предполагают, что нужно и обновить телефон для этих же целей.

Другими словами, у активных пользователей может запускаться нечто вроде цепной реакции – модернизация одной технической сферы ведет к модернизации и остальных. С одной стороны, такие пользователи стремятся к уже привычному комфорту, с другой – стремятся преодолевать новые барьеры, связанные с новыми моделями технической среды. Кроме того, любые социальные сети и Интернет-ресурсы, а также расширение в них функционала вызывают у активных пользователей интерес и, в некотором роде, азарт. Как отмечают сами респонденты, у них появляется сильное желание познать, изучить и применить то, чем раньше они не владели.

Таблица 26

Ретроспективный анализ установок в отношении цифровой среды среди подростков и юношей с низким уровнем активности в цифровой среде

Установка	Кем и когда сформирована (для юношей)	Уровень следования (для юношей)	Кем и когда сформирована (для подростков)	Уровень следования (для подростков)
1	2	3	4	5
Хорошо иметь технические блага	Друзья, семья	7,3	Друзья, семья	5,2
Техника – помощник человека	Друзья, семья, учителя	4,1	Друзья, семья, учителя	5
Цифровая среда способствует обеднению духовного мира человека	Семья	6,7	Семья	5,9

Продолжение Таблицы 26

1	2	3	4	5
Воспитанный человек имуществом не хвастается и не выставляет на показ	Семья	8,1	Семья	6
Цифровая среда делает людей глупыми и беспомощными	Семья	6,5	Семья, учителя	6
Цифровая среда вредит здоровью	Учителя, семья	8,6	Учителя, семья	7
В цифровой среде может быть опасно	Учителя, семья	9,1	Учителя, семья	6,6

Как представлено в Таблице 26, наибольшее количество установок в отношении цифровой среды выявлено среди респондентов подросткового и юношеского возраста с уровнем активности в цифровой среде. В первую очередь, отметим противоречивость этих установок. Анализ результатов показал, что респонденты уточняют несколько установок, данных семьей – одновременно связанные с важностью иметь технические блага и негативным влиянием этих благ на человека.

В рамках этой группы наиболее выражены установки, связанные с важностью иметь технические блага, негативным влиянием цифровой среды на духовный мир человека и личность в целом. При анкетировании респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде отмечено, что пользователи предпочитают однообразие техники и цифровых ресурсов, не следят за цифровыми трендами и предполагают, что цифровая среда может оказывать негативное влияние на личность.

Например, среди общей группы с низким уровнем активности в цифровой среде есть респонденты, которые практически не используют персональный компьютер и испытывают тревогу при необходимости его применения. Кроме того, эти респонденты минимально участвуют в деятельности социальных сетей и отмечают, что все виртуальные формы деятельности им неудобны. Приведем пример высказываний таких испытуемых: к научному руководителю лучше подойти лично, чем написать в социальных сетях; транспорт часто бывает ненадёжным,

поэтому лучше ходить пешком; пылесосы и другая бытовая техника не заменит качественный ручной труд; я не умею пользоваться многими видами техники и не хочу это делать; мои друзья постоянно хотят новые мобильные телефоны и меня пугает эта зависимость.

Подчеркнем, что установки, сформированные в результате социального взаимодействия, в некоторой степени напоминают мифы, относящиеся к цифровой среде. В первую очередь, это связано с неким символическим нарративом, который для формирующих установки принимался за объяснение реальности.

Во-вторых, как показывают самоотчеты пользователей, у этих установок, чаще всего, не было обоснования – например, значение имело эмоциональное отношение социального окружения к технике и цифровым ресурсам, а научные и рациональные доводы отвергались. Кроме этого, для подтверждения выделенных установок достаточно было субъективных ощущений или примера из жизни другого человека.

Исходя из предположения о том, что до момента сознательного и активного использования цифровой среды, у респондентов могли преобладать определенные установки или продолжают преобладать до сих пор, пользователям в ходе анкетирования было предложено определить конструктивность или деструктивность сформированных установок и способов их опровержения/подтверждения.

В свою очередь, предполагаем, что деструктивные установки оказывают влияние на поведение в цифровой среде пользователя и значительно сужают поле его цифровой деятельности. Вероятнее всего, деструктивные установки способствуют снижению эффективности жизни человека, так как ограничивают его техническое пространство. Конструктивные установки – это установки, которые позволяют увидеть в цифровой среде положительные стороны и сформировать функциональное отношение к ней.

Выявлено, что пользователи юношеского и подросткового с высоким уровнем активности цифрового поведения в процессе вхождения в цифровую среду опровергли следующие установки и определили их как деструктивные:

1. Ручной труд лучше технического. Согласно мнению респондентов, такой взгляд на цифровую среду является устаревшим. Цифровая среда, как правило, экономит время и ресурсы личности, а также является многофункциональной площадкой для всех видов деятельности современной личности. Кроме того, на сегодняшний момент большая часть цифрового функционала недоступна для реального пространства.

2. В цифровой среде может быть опасно. Пользователи отметили, что цифровая среда содержит в себе множество рисков, но также содержит пути защиты от этих рисков и варианты решения возможных проблем. Как уточняют сами респонденты, каждая личность имеет свои психологические особенности, от которых может зависеть степень субъективного ощущения безопасности в цифровой среде.

Согласно мнению респондентов этой группы, установки, связанные с техникой как двигателем прогресса и важностью следования цифровыми трендами, являются конструктивными, а установки, связанные с негативны влиянием и опасностью цифровой среды, а также приоритетом ручного труда – деструктивные. Интересно, что активные пользователи не оспаривают негативное влияние цифровой среды на здоровье, а, наоборот, подтверждают его. Соответственно, можем предположить, что пользователи принимают возможные цифровые риски и взаимодействуют с цифровой средой с их учётом.

Выявлено, что пользователи юношеского и подросткового со средним уровнем активности цифрового поведения к конструктивным относят установки, связанные с бережным отношением к технике, с восприятием техники как помощника и приоритете личности над техникой. Респонденты отмечают, что несмотря на то, что эти установки призывают позитивно относиться к технике, они

сами зачастую пренебрегают таким отношением и, в результате, своим опытом подтверждают эти установки.

Также, стоит отметить, что респонденты этой группы к деструктивным отнесли установки, связанные с ухудшением здоровья и возникновением опасности под влиянием цифровой среды. Стоит отметить, что в рамках этой группы установка, связанная с важностью следования цифровым трендам, оказалась на нейтральной позиции и не была отнесён к конструктивному или деструктивному типу.

Интересны результаты юношеской и подростковой группы с низким уровнем цифровой активности. Так, респонденты определили следующие конструктивные установки: что хорошо иметь технические блага; техника – помощник человека. Здесь важно отметить, что, упоминая технические блага, респонденты имели ввиду конкретные виды техники (например, бытовую), которые на сегодняшний момент являются жизненно необходимыми. Кроме того, восприятие техники как помощника человека ограничивается минимальным использованием этой техники.

Негативными респонденты определили следующие установки: цифровая среда способствует обеднению духовного мира человека; воспитанный человек имуществом не хвастается и не выставляет на показ; цифровая среда делает людей глупыми и беспомощными; цифровая среда вредит здоровью; в цифровой среде может быть опасно. Как отметили сами пользователи, указанные установки практически не менялись на протяжении всего использования цифровой среды и значительно влияли на деятельность в техническом пространстве. Однако, несмотря на это, респонденты с низким уровнем активности в цифровой среде уверены в правдивости этих установок и активно им следуют.

Итак, в ходе ретроспективного анализа выявлены основные установки пользователей с различными уровнями активности. Исследование также позволило определить конструктивность и деструктивность этих установок. К конструктивным установкам относим: у успешных людей много техники, которая

упрощает жизнь; техника – двигатель прогресса; современный человек следит за цифровыми трендами; технику нужно беречь; техника – помощник человека; человек важнее техники; хорошо иметь технические блага; техника – помощник человека.

В свою очередь, отметим деструктивные установки в отношении цифровой среды: цифровая среда вредит здоровью; в цифровой среде может быть опасно; цифровая среда способствует обеднению духовного мира человека; воспитанный человек имуществом не хвастается и не выставляет на показ; цифровая среда делает людей глупыми и беспомощными.

Следующим параметрами эмпирического исследования стали цифровые барьеры и стратегий их преодоления респондентов с различными уровнями цифровой активности. В рамках исследования цифровых барьеров пользователей использован контент-анализ самоотчетов респондентов, а в рамках изучения стратегий преодоления – модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций (РТС)» (Я. Боукал, в адаптации О.Ю. Михайловой и авторской адаптации) [Таблица 27; Таблица 28].

В первую очередь, в ходе эмпирического исследования с помощью организации фокус-групп и проведения контент-анализа респондентов подросткового и юношеского с различными уровнями активности в цифровой среде выявлены возможные цифровые барьеры личности:

1. Инструментальный (когнитивный) барьер. Специфика этого барьера заключается в возможных трудностях освоения техногенного пространства и цифровой среды. Как правило, пользователи сталкиваются с новой инструкцией, расширением поля функционала или видоизменением цифровых ресурсов.

2. Социальный (средовой) барьер. Социальный барьер, в больше степени, присущ подросткам, однако встречается и среди юношей. Этот барьер связан с невозможностью часто или временно использовать цифровую среду из-за ряда причин: родительского контроля, высокого уровня нецифровой загруженности,

ограничений в использовании цифровой среды определенными условиями или значимыми людьми.

3. Материально-экономический барьер. Специфика материально-технического барьера заключается в возможных трудностях приобретения желаемой техники и реализации поставленных задач, с ней связанных. Как правило, пользователи со средним и низким уровнем активности в цифровой среде в случае появления подобного барьера могут изменить поставленные задачи (если это возможности) или отказаться от них.

4. Мотивационно-аффективный барьер. Этот барьер связан с мотивами пользователей выполнять какую-либо цифровую деятельность и отношением к происходящим процессам в цифровой среде. Отметим, что наиболее константную мотивацию демонстрируют пользователи с высоким уровнем активности.

5. Психофизиологический барьер. В ходе анализа самоотчетов респондентов этот барьер встречался практически в 80-100% случаев во всех группах выборки. В первую очередь, пользователи отмечали особенности сенсорной адаптации к цифровой среде и прерывание цифровой деятельности при повышении сенсибилизации. Стоит отметить, что быстрое повышение сенсибилизации в цифровой среде присуще пользователям с низким уровнем активности.

Таблица 27

Показатели цифровых барьеров в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	Инструментальный (когнитивный) барьер	Социальный (средовой) барьер	Материально-экономический барьер	Мотивационно-аффективный барьер	Психофизиологический барьер
1	2	3	4	5	6
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	8,33%, 41 чел.	6,71%, 33 чел.	23,37%, 115 чел.	12,6%, 62 чел.	84,35%, 415 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	26,13%, 58 чел.	34,68%, 77 чел.	28,38%, 63 чел.	16,22%, 36 чел.	84,68%, 188 чел.
Средний уровень (юноши. 78 чел.)	37,18%, 29 чел.	7,69%, 6 чел.	52,56%, 41 чел.	47,44%, 37 чел.	83,33%, 65 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	45,83%, 44 чел.	33,33%, 32 чела.	30,21%, 29 чел.	53,13%, 51 чел.	85,42%, 82 чел.

Продолжение Таблицы 27

1	2	3	4	5	6
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	78,26%, 18 чел.	26,09%, 6 чел.	34,78%, 8 чел.	60,87%, 14 чел.	91,30%, 21 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	80,49%, 33 чел.	63,41%, 26 чел.	31,71%, 13 чел.	60,98%, 25 чел.	92,68%, 38 чел.

Итак, существуют различия по выраженности инструментального (когнитивного) ($U_{эмп} = 65$, при $\rho = 0,05$) и социального ($U_{эмп} = 141$, при $\rho = 0,03$) барьера среди подростков и юношей с высоким уровнем активности в цифровой среде. Предполагаем, что более высокие показатели указанных барьеров в подростковой группе можно объяснить психовозрастной и нейропсихологической спецификой. Аналогичная ситуация сложилась в подростковой и юношеской группе со средними показателями по активности ($U_{эмп} = 44$, при $\rho = 0,05$).

Стоит уточнить, что отмечены достоверные различия по выраженности показателя социального барьера среди пользователей всех возрастных групп с низкой активностью ($U_{эмп} = 67$, при $\rho = 0,02$). Вероятнее всего, такие различия, как и в предыдущих группах, связаны с возрастными особенностями личности респондентов. Так, в подростковой группе пользователи отмечают, что ограничение доступа в цифровую среду им устанавливают родители, учителя и некоторые другие значимые взрослые (друзья семьи и т.д.).

Выявлены различия по выраженности инструментального (когнитивного) ($H_{эмп} = 21,695$, при $\rho = 0,05$), социального (средового) ($H_{эмп} = 18,500$, при $\rho = 0,04$), материально-экономического ($H_{эмп} = 12$, при $\rho = 0,05$), мотивационно-аффективного барьера ($H_{эмп} = 9,500$, при $\rho = 0,02$) среди юношей с различным уровнем активности в цифровой среде. Респондентам со средними показателями активности, чаще всего, свойственен материально-экономические барьер, низкоактивным респондентам – инструментальный (когнитивный), социальный (средовой), материально-экономический, мотивационно-аффективный барьеры.

Установлены различия по показателям цифровых барьеров среди респондентов подросткового возраста с различным уровнем активности в цифровой

среде. Респондентам со средним уровнем активности, в большей степени, присущ мотивационно-аффективный барьер ($H_{эмп}$ = 21,429, при ρ = 0,05), респондентам с низким уровнем активности – инструментальный (когнитивный) ($H_{эмп}$ = 19, при ρ = 0,05), социальный (средовой) ($H_{эмп}$ = 10,500, при ρ = 0,03), мотивационно-аффективный барьеры. Стоит отметить, что материально-экономический барьер среди респондентов подросткового возраста не выявлен ($H_{эмп}$ = 9,371, при ρ = 0,02).

Уточним, что во всех группах выборки выявлено наличие психофизиологического барьера. Закономерно, что цифровая среда оказывает влияние на сенсорные системы личности, однако есть ряд уточнений. Несмотря на примерно одинаковую выраженность показателя, респонденты с низким уровнем активности в цифровой среде при взаимодействии с цифровой средой утомляются быстрее, чем остальные группы, и нуждаются в более длительном периоде отдыха от цифрового воздействия.

Интересен тот факт, что в ходе исследования не выявлена значимая корреляция между низким уровнем активности и наличием материально-технического барьера. Однако установлена отрицательная взаимосвязь между высоким уровнем активности и наличием материально-технического барьера (r=-0,54, при ρ ≤ 0,05). Предполагаем, что такая взаимосвязь может свидетельствовать о снижении материальных затруднений при приобретении цифровых средств при повышении уровня активности в цифровой среде. Такие результаты могут указывать на изменение смыслов личности в цифровой среде и при переходе с одного этапа цифрового погружения на другой.

Таблица 28

Показатели стратегий разрешения цифровых барьеров в группах выборки

Стратегия	Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	Средний уровень (юноши. 78 чел.)	Средний уровень (подростки, 96 чел.)	Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	Низкий уровень (подростки, 41 чел.)
Уход, избегание	22,76%, 112 чел.	30,18%, 67 чел.	33,33%, 26 чел.	11,46%, 11 чел.	65,22%, 15 чел.	70,73%, 29 чел.
Сравнение своих проблем с проблемами других	18,50%, 91 чел.	81,98%, 182 чел.	41,03%, 32 чел.	66,67%, 64 чел.	17,39%, 4 чел.	60,98%, 25 чел.
Механизмы снижения психического напряжения	63,41%%, 312 чел.	25,23%, 56 чел.	51,32%, 39 чел.	34,38%, 33 чел.	26,09%, 6 чел.	29,27%, 12 чел.
Агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам	43,90%, 216 чел.	76,13%, 169 чел.	28,21%, 22 чел.	43,75%, 42 чел.	78,26%, 18 чел.	82,93%, 33 чел.
Интрапунитивное отношение к ситуации	36,79%, 181 чел.	19,82%, 44 чел.	53,85%, 42 чел.	19,79%, 19 чел.	13,04%, 3 чел.	24,39%, 10 чел.
Компенсация	76,83%, 378 чел.	27,48%, 61 чел.	71,79%. 56 чел.	16,67%, 16 чел.	52,17%, 12 чел.	17,39%, 4 чел.
Возрастание усилий к достижению цели	59,15%, 291 чел.	24,32%, 54 чел.	28,21%, 22 чел.	22,92%, 22 чел.	21,74%, 5 чел.	7,32%, 3 чела.

Отметим, что стратегия ухода/избегания цифровых барьеров, в большей степени, присуща респондентам юношеской и подростковой группы с низким уровнем активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 22,682, при ρ = 0,05). Отметим, что стратегия ухода/избегания при взаимодействии с цифровыми барьерами заключается во временном отказе личности использовать цифровые ресурсы и прекращении попыток их изучить.

В ходе исследования отмечено, что существуют различия по показателю стратегии сравнения своих проблем с проблемами других людей среди групп выборки ($Н_{эмп}$ = 18, при ρ = 0,01). Так, высокие значения по указанной шкале демонстрируют подростки с высоким, средним и низким уровнем активности в

цифровой среде. Стоит отметить, что эта стратегия отражается в тенденции сопоставлять свою ситуацию с ситуацией других людей («у меня еще не все плохо, у них гораздо хуже), а также обращаться за сочувствием или поддержкой к окружающим.

Высокие показатели стратегии поиска механизмов снижения психического напряжения выявлены среди респондентов юношеского возраста с высоким и средним уровнем активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 24, при ρ = 0,04). Стратегия поиск механизмов снижения психического напряжения заключается в переключении на другой вид деятельности и объяснении сложившихся неудач внешними факторами. Например, изменением трендов, неудобным дизайном цифрового ресурса и т.д.

Агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам как стратегия преодоления цифровых барьеров наиболее выражена среди подростков с высоким и низким уровнем активности и юношей с низким уровнем активности ($Н_{эмп}$ = 13,799, при ρ = 0,05). Агрессия к людям заключается в удалении их из друзей в социальных сетях, занесении в черный список, написании гневных постов или сообщений.

Агрессия к предметам проявляется в переносе гнева на неодушевлённые объекты, порой с последующими повреждениями. В свою очередь, агрессия по отношению к себе заключается в самообвинении, причинении себе вреда. Одна из частых форм проявления агрессии по отношению к себе – удаление виртуальной страницы (виртуальный суицид).

Интрапунитивное отношение к ситуации как стратегия преодоления цифровых барьеров, в большей степени, выражена у юношей со средними показателями активности и представляет собой стремление обвинять себя в произошедших неудачах, связанных с цифровой средой, и интерпретировать затруднения своими недостатками ($Н_{эмп}$ = 19, при ρ = 0,05).

В высоактивных и среднеактивных группах юношей выявлены высокие показатели стратегии компенсации ($H_{эмп}$ = 29,500, при ρ = 0,05). Стратегия компенсации представляет собой стремление достичь успеха в другой цифровой деятельности, чтобы возместить ощущение неудачи.

Возрастание усилий к достижению цели как стратегия преодоления цифровых барьеров выявлена в группе респондентов юношеского возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде, в отличие от других групп выборки ($H_{эмп}$ = 31, при ρ = 0,02). Возрастание усилий к достижению цели заключается в стремлении при возникновении затруднений затрачивать больше ресурсов для разрешения ситуации.

Таким образом, в ходе исследования выявлены средовые маркеры поведения личности в цифровой среде. Доказаны различия по показателям дереализации, обратимости времени, неопределённости, установок цифровой среды, цифровых барьеров и стратегий их преодоления среди респондентов юношеского и подросткового возраста с различными уровнями активности в цифровой среде

3.2. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде

В ходе теоретического анализа исследуемой проблематики выявлены психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде. К таким маркерам относятся – показатели межполушарной асимметрии; лобных функций; сенсорной адаптации к технологическим и информационным системам; ЭЭГ-реакции в условиях угасания ориентировочной реакции; общие показатели самочувствия и психофизиологические показатели стресса; показатели внимания. Стоит отметить, что различия во влиянии средовых маркеров на поведение личности в цифровой среде связаны и с переживанием психофизиологических реакций на цифровые стимулы.

В связи с этим, определим следующие задачи эмпирического исследования:

1. Выявить общие показатели самочувствия, психофизиологические показатели стресса и процессов внимания, сенсорной адаптации, особенности нервно-психического напряжения респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде.

2. Исследовать специфику лобных функций, общего когнитивного статуса и показателей межполушарной асимметрии респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде.

3. Проанализировать ЭЭГ-реакции в условиях угасания ориентировочной реакции респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде.

В первую очередь, в рамках изучения психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде проанализируем показатели изменение самочувствия респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности. Для реализации этой задачи проведен лабораторный эксперимент, где респондентам необходимо было выполнять интеллектуальные задачи в цифровой среде, а после их выполнения фиксировать динамику самочувствия. Результаты приведены в Таблице 29.

В ходе эмпирического исследования сделано предположение о том, что существуют различия по показателю самочувствия в реальном пространстве и цифровой среде между респондентами юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Кроме того, предполагаем, что сенсорная адаптация к условия цифровой среды также имеет свои различия для групп выборки.

Таблица 29

Показатели динамики самочувствия респондентов при активности в цифровой среде

Уровень активности в цифровой среде	Самочувствие не изменилось	Самочувствие изменилось (улучшилось)	Самочувствие изменилось (ухудшилось)
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	74,59%, 367 чел.	17,48%, 86 чел.	7,93%, 39 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	66,22%, 147 чел.	18,47%, 41 чел.	15,32%, 34 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	56,41%, 44 чел.	11,54%, 9 чел.	32,05%, 25 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	54,17%, 52 чел.	14,58%, 14 чел.	31,25%, 30 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	34,78%, 8 чел.	4,35%, 1 чел.	60,87%, 14 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	41,46%, 17 чел.	7,32%, 3 чел.	43,90%, 18 чел.

Как представлено в Таблице 29, респондентам юношеского возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде, в большей степени, присуще стабильное самочувствие при переходе из реального пространства в цифровую среду ($H_{эмп} = 35$, при $\rho = 0,02$). Соответственно, сенсорная адаптация этих пользователей в цифровой среде проходит успешно – пользователи не отмечают изменение чувствительности к окружающей среде. Стоит отметить, что респонденты с высоким уровнем активности цифрового поведения единственные пользователи среди всех групп, кто отметил более частое и сильное повышение чувства голода при взаимодействии с цифровой средой.

Респонденты уточняют, что цифровая среда является максимально комфортной для предпочитаемых видов деятельности и не создает неудобств. Однако при длительном взаимодействии с цифровой средой респонденты отмечают сенсорную перегрузку – повышение чувствительности зрительного, тактильного анализатора и снижение чувствительности слухового анализатора. В свою очередь, пользователи отмечают, что подобные ощущения они испытывают и при реальной деятельности. Кроме того, респонденты подчеркивают, что ощущение

усталости и перегрузки быстрее наступает в реальном пространстве, чем в цифровой среде. Уточним, что респонденты подросткового возраста демонстрируют аналогичные результаты ($H_{эмп}$ = 22,500, при ρ = 0,05).

Респонденты юношеского ($H_{эмп}$ = 21, при ρ = 0,03) и подросткового ($H_{эмп}$ = 34,500, при ρ = 0,05) возраста со средним уровнем активности в цифровой среде, в большей степени, определяют свое самоощущение при переходе из реального пространства в цифровую среду как стабильное или с незначительными изменениями. Эти изменения связаны со зрительным анализатором и предполагают быструю адаптацию (не больше 5 секунд). Респонденты отмечают, что привычная для них цифровая среда не является новым стимулом и не вызывает неприятных ощущений. Однако, если они взаимодействуют с новыми видами техники или привычные для них настройки техники подвергаются изменениям, то время адаптации увеличивается (до 20 секунд), а время пребывания в цифровой среде сокращается.

Также в группе респондентов со средним уровнем активности в цифровой среде выявлены пользователи, чье состояние при переходе из реального пространства в цифровую среду ухудшается. Согласно данным самоотчетов респондентов, ухудшение происходит из-за повышения сенсорной чувствительности к звуку и насыщенности цветов. Повышение сенсорной чувствительности и ощущение общей усталости сопровождаются головной болью, глазным напряжением и, в некоторых случаях, изменением показателей давления.

Респонденты подросткового ($H_{эмп}$ = 36, при ρ ≤ 0,05) и юношеского ($H_{эмп}$ = 17, при ρ ≤ 0,05) возраста с низким уровнем активности отмечают ухудшение самочувствия при переходе из реального пространства в цифровую среду. Стоит отметить, что наиболее высокие показатели снижения самочувствия присущи именно пользователям этой группы. Пользователи отмечают, что при длительной или активной деятельности в цифровой среде у них возникает ряд симптомов – общая усталость, головная боль, глазное напряжение, напряжение в теле

в целом, изменение показателей температуры и давления. Кроме того, респонденты при решении интеллектуальных задач в цифровой среде отмечали повышенный голод и жажду.

Отметим, что сенсорная адаптация этих респондентов проходит с затруднениями и выражается в ряде показателей – повышение зрительной и слуховой чувствительности. У некоторых респондентов отмечается снижение интенсивности обоняния. Кроме того, ряд респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде отметил некие тактильные особенности при взаимодействии с цифровой средой. В первую очередь, после прохождения упражнений в виртуальной реальности пользователи отмечали сниженную чувствительность своих рук и ног. Во-вторых, респондентами продемонстрирована дезадаптации в окружающем пространстве после активной деятельности в цифровой среде и сниженное ощущение своего тела.

Также в ходе исследования во всех группах выборки выявлены респонденты, которым присуще улучшение самочувствия в цифровой среди. Анализ самоотчетов показал, что такие пользователи функционируют активнее и продуктивнее в цифровой среде; адаптация к цифровым раздражителям проходит быстрее, чем к реальным; при плохом самочувствии в реальном пространстве респонденты ощущают снижение интенсивности симптомов в цифровой среде. Как правило, это респонденты с высоким и средним уровнем активности в цифровой среде, реже – с низким уровнем активности.

Следующим параметром исследования стали показатели нервно-психического напряжения респондентов подросткового и юношеского возраста при активности в цифровой среде. Стоит отметить, что под нервно-психическим напряжением понимается психическое состояние личности, которое обусловлено предвосхищением неблагоприятного для нее развития событий. Это предвосхищение сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревожных симптомов и страха [376]. Для изучения этого показателя респондентам было предложено ответить на вопросы по методике нервно-психического напряжения

(Т.А. Немчин) (в адаптации) после прохождения заданий в цифровой среде. Результаты представлены в Таблице 30.

Таблица 30

Показатели нервно-психического напряжения респондентов при активности в цифровой среде

Уровень цифровой в цифровой среде	Слабая нервно-психическая напряженность	Умеренная нервно-психическая напряженность	Чрезмерная нервно-психическая напряженность
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	58,54%, 288 чел.	33,94%, 167 чел.	7,52%, 37 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	43,69%, 97 чел.	50,9%, 113 чел.	5,41%, 12 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	28,21%, 22 чел.	37,18%, 29 чел.	34,62%, 27 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	27,08%, 26 чел.	32,29%, 31 чел.	40,63%, 39 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	26,09%, 6 чел.	17,39%, 4 чел.	56,52%, 13 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	34,15%, 14 чел.	21,95%, 9 чел.	43,9%, 18 чел.

Таким образом, исследованы особенности нервно-психического напряжения личности юношеского и подросткового возраста с различным уровнем активности в цифровой среде. В ходе исследования выявлены значимые различия по указанному параметру среди групп выборки ($H_{эмп}$ = 14,750, при ρ = 0,01).

Респондентам юношеского возраста с высоким уровнем активности, в большей степени, присуща слабая нервно-психическая напряженность при взаимодействии с цифровой средой ($\chi^2_{эмп}$ =19,377> $\chi^2_{крит}$=15,086, при $\rho \leq 0,01$). Отметим, что слабая нервно-психическая напряженность при взаимодействии с цифровой средой характеризуется незначительными проявлениями (или отсутствием) ощущения дискомфорта, а также адекватной психической активностью ситуации, способностью действовать в соответствии с условиями ситуации. Как правило, такие пользователи спокойно воспринимают возможные цифровые риски и легко адаптируются к цифровым ресурсам.

Кроме того, респондентам этой группы также присуща умеренная нервно-психическая напряженность в процессе цифровой деятельности ($\chi^2_{эмп}$ =19,377> $\chi^2_{крит}$=15,086, при $\rho \leq 0,01$). Подчеркнем, что умеренная нервно-психическая напряженность определяется как явно выраженное состояние дискомфорта, тревоги, а также стремлением личности действовать в соответствии с условиями ситуации, что может указывать на значимость ситуативных условий и высокую степень мотивации пользователя [383].

Отметим, что среди респондентов подросткового возраста с высоким уровнем активности цифрового поведения, в большей степени, выражена умеренная нервно-психическая напряженность в процессе цифровой деятельности, в то время как показатель слабой нервно-психической напряженности занимает 2 позицию в рамках этой группы ($\chi^2_{эмп}$ =19,377> $\chi^2_{крит}$=15,086, при $\rho \leq 0,01$).

Интересны результаты респондентов юношеского и подросткового возраста со средним уровнем активности цифрового поведения. Так, показатель слабой нервно-психической напряженности в меньшей степени выражен среди респондентов этих групп, в то время как показатели умеренной и чрезмерной нервно-психической напряженности занимают лидирующие позиции ($\chi^2_{эмп}$ =19,377> $\chi^2_{крит}$=15,086, при $\rho \leq 0,01$).

Стоит отметить, что доминирующим показателем в группе подростков и юношей с низким уровнем цифровой активности является чрезмерная нервно-психическая напряженность ($\chi^2_{эмп}$ =19,377> $\chi^2_{крит}$=15,086, при $\rho \leq 0,01$). Чрезмерная нервно-психическая напряженность предполагает наличие сильного дискомфорта, тревоги, страха, а также стремлением овладеть ситуацией и, как результат, невозможностью реализовать эту готовность личностью [383]. Таким образом, респонденты этой группы могут обладать выраженной мотивацией к виртуальной деятельности, но из-за специфики нервно-психической напряженности прекращать ее выполнять и отказываться от взаимодействия с цифровой средой.

Следующий исследуемый параметр – психофизиологические показатели стресса при активности респондентов в цифровой среде. К таким показателям

относим: повышение или понижение температуры; повышение или изменение систолического и диастолического давления; изменение частоты сердечных сокращений. Предполагаем, что в зависимости от уровня активности личности в цифровой среде указанные особенности могут изменяться и влиять на поведение в цифровой среде в целом.

Для изучения психофизиологических показателей стресса при активности респондентов в цифровой среде реализован лабораторный эксперимент, где замеры проводились до погружения личности в цифровую среду при выполнении логических задач в реальном пространстве и непосредственно в процессе цифровой интеллектуальной деятельности. Для объективного эксперимента учтены условия помещения и физическое состояние респондентов. Данные исследованы с помощью тонометра, термометра, электрокардиограммы и представлены в обобщенном виде в Таблице 31.

Таблица 31

Психофизиологические показатели стресса при активности в цифровой среде

Уровень активности в цифровой среде	**Изменение показателей температуры**	**Изменение показателей давления**	**Изменение показателей ЧСС**	**Уровень значимости U-критерия, ρ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	1,83%, 9 чел.	2,44%, 12 чел.	15,85%, 78 чел.	$\rho \geq 0,05$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	2,7%, 6 чел.	9,46%, 21 чел.	**27,93%, 62 чел.**	$U_{эмп} = 37$, при $\rho \leq 0,05$
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	6,41%, 5 чел.	16,67%, 13 чел.	**34,62%, 27 чел.**	$U_{эмп} = 51$, при $\rho \leq 0,05$
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	8,33%, 8 чел.	23,96%, 23 чел.	**36,46%, 35 чел.**	$U_{эмп} = 49$, при $\rho \leq 0,05$
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	26,09%, 6 чел.	**39,13%, 9 чел.**	**65,22%, 15 чел.**	$U_{эмп} = 38$; $U_{эмп} = 23$, при $\rho \leq 0,05$
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	17,07%, 7 чел.	**34,15%, 14 чел.**	**58,54%, 24 чел.**	$U_{эмп} = 51$; $U_{эмп} = 34$, при $\rho \leq 0,05$

Согласно представленным в Таблице 31 результатам, выявлена динамика психофизиологических показателей стресса при решении задач в реальном пространстве и цифровой среде. Стоит отметить, что в группе юношей и подростков

с высоким уровнем активности в цифровой среде значимых изменений не наблюдается. Отметим, что в обеих группах присутствуют респонденты с нетипичными показателями, которые показатели незначительные температурные изменения (понижение, в среднем – 0,4°С), изменение показателей давления (понижение систолического артериального давления, в среднем – 5,3 мм рт. ст.), повышение показателей частоты сердечных сокращений (в среднем – на 10 уд. /мин.).

Важно уточнить, что эти респонденты в самоотчетах указывали на вовлеченность в когнитивную деятельность, небольшую тревогу из-за страха не справиться с заданиями и переживание возбуждения. Также пользователи отметили повышение чувства голода и жажды. Предполагаем, что указанные психофизиологические особенности могут быть вызваны как деятельностью самих респондентов, так и структурой их эмоциональных схем. Кроме того, пользователи отметили быструю стабилизацию своего состояния при взаимодействии с цифровой средой.

Выявлено, что в группе юношей и подростков со средним уровнем активности в цифровой среде значимых изменений не наблюдается. Однако в обеих группах присутствуют респонденты с нетипичными показателями, которые показатели незначительные температурные изменения (повышение, в среднем – 1,1°С), изменение показателей давления (повышение систолического артериального давления, в среднем – 8,9 мм рт. ст.), повышение показателей частоты сердечных сокращений (в среднем – на 19 уд./мин.). Как отметили сами респонденты, такие изменения могут быть связаны с неудобством выполнения интеллектуальной деятельности в цифровой среде и повышением ощущения ответственности.

В группе юношей и подростков с низким уровнем цифровой активности наблюдаются изменения показателей давления и частоты сердечных сокращений при переходе из реального пространства в цифровую среду: повышение систолического и диастолическое артериального давления, в среднем – 11,4/9,2 мм рт.

ст.; понижение систолического и диастолическое артериального давления, в среднем – 6,7/10,4 мм рт. ст.; повышение показателей частоты сердечных сокращений, в среднем – на 25 уд./мин.; понижение показателей частоты сердечных сокращений, в среднем – на 15 уд./мин. Кроме того, у ряда респондентов отмечено повышение температуры, в среднем – 2,4°С.

В ходе проведения экспериментальных заданий с респондентами с низким уровнем активности в цифровой среде отмечен ряд наблюдений. В первую очередь, респонденты испытывали когнитивные затруднения при смене реальностей, что выражалось в необходимости повторной инструкции и получения поддержки и одобрения при выполнении действий в цифровой среде. Во-вторых, в некоторых ситуациях респонденты нуждались в инструментальной поддержке, так как не могли совладать с техническим средством.

Отметим, что, несмотря на указанные затруднения, респонденты в результате самостоятельно манипулировали цифровыми ресурсами и практически в 100% случаев доводили поставленные задачи до конца. После прохождения заданий в цифровой среде такие пользователи нуждались в более длительном перерыве и пищевом подкреплении (чаще всего, в продуктах, содержащих сахар).

Следующими исследуемыми параметрами стали объем, концентрация и переключаемость внимания респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Стоит отметить, что исследование процессов внимания проведено в реальном пространстве и цифровой среде. В реальном пространстве объем внимания исследовался с помощью методики «Определение объёма внимания при восприятии простейших объектов» (Е.А. Адронникова, Е.В. Заика), концентрация внимания – с помощью корректурной пробы Бурдона-Анфимова, переключаемость внимания – с помощью таблиц Шульте. В цифровой среде проведены аналогичные оцифрованные тесты. Стоит отметить, что в ходе исследования также учитывались показатели распределения и избирательности внимания. Результаты представлены в средних числах по каждой группе и отражены в Таблице 32.

Таблица 32

Показатели внимания респондентов с различным уровнем активности в цифровой среде (усредненные показатели)

Уровень активности в цифровой среде	Объем (норма – 5 и выше)		Концентрация (норма – 5 и ниже)		Переключаемость (норма – 1 и ниже)		Уровень значимости U -критерия, ρ
	Реал	Цифра	Реал	Цифра	Реал	Цифра	
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	7	**8,7**	2,3	**4,3**	0,97	**0,55**	$U_{эмп} = 21$; $U_{эмп} = 43$; $U_{эмп} = 39$, при $\rho \leq 0,05$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	6,2	6,2	4,1	**5,4**	0,91	**0,68**	$U_{эмп} = 28$; $U_{эмп} = 41$, при $\rho \leq 0,05$
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	7,1	**6,8**	4	**8,9**	0,88	0,98	$U_{эмп} = 26$; $U_{эмп} = 31$, при $\rho \leq 0,05$
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	6,7	6,3	3,7	**9**	0,89	0,78	$U_{эмп} = 22$, при $\rho \leq 0,05$
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	6,3	**4,2**	2	**15,1**	0,92	**2,1**	$U_{эмп} = 54$; $U_{эмп} = 76$; $U_{эмп} = 15$, при $\rho \leq 0,05$
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	6,8	**5,1**	3,7	**17,2**	0,7	**1,9**	$U_{эмп} = 58$; $U_{эмп} = 49$; $U_{эмп} = 13$, при $\rho \leq 0,05$

Условные обозначения: Реал – реальное пространство; Цифра – цифровая среда

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что респондентам юношеского возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде присуще улучшения процессов внимания, в том числе, объема ($U_{эмп} = 21$, при $\rho = 0,05$), концентрации ($U_{эмп} = 43$, при $\rho = 0,03$) и переключаемости ($U_{эмп} = 39$, при $\rho = 0,05$) в цифровой среде. Кроме того, выявлены улучшенные показатели распределения и избирательности внимания при выполнении цифровой деятельности. Как отмечают респонденты этой группы, в цифровой среде они ощущают себя более продуктивными, свободными и уверенными. Кроме того, подчеркивают высокий уровень целеполагания и мотивации получения результата именно при взаимодействии с цифровыми ресурсами.

Исследование процессов внимание респондентов подросткового возраста с высоким уровнем активности показало, что этим пользователям присущи более высокие показатели концентрации ($U_{эмп}$ = 28, при ρ = 0,04) и переключаемости ($U_{эмп}$ = 41, при ρ = 0,05) внимания в цифровой среде. Объем, избирательность и распределение внимания остаются стабильными для двух пространств. Респонденты отмечают, что цифровая среда воспринимается как более яркая, привлекательная и динамичная, что позволяет им более длительное время концентрироваться на выполняемых задачах.

Респонденты юношеского и подросткового возраста со средним уровнем активности в цифровой среде демонстрируют значительное снижение концентрации внимания в цифровой среде и в меньшей степени – снижение переключаемости внимания. Стоит отметить, что концентрация внимания этих респондентов и в реальном пространстве, и в цифровой среде остается в рамках нормы показателей. Добавим, что негативную динамику в цифровой среде проявили избирательность и распределение внимания респондентов.

Наибольшую динамику, связанную с ухудшением процессов внимания, показали юноши и подростки с низким уровнем активности в цифровой среде. Стоит отметить, что объем, концентрация, распределение, избирательность и переключаемость респондентов при взаимодействии с цифровой средой находятся за пределами нормы. Как отмечают сами респонденты, в цифровой среде присутствует многообразие стимулов, в том числе новых, которые могут сложно даваться для восприятия и вызывать желание немедленно прекратить текущую деятельность.

Следующая задача исследования психофизиологических маркеров – исследовать специфику лобных функций, общего когнитивного статуса и показателей межполушарной асимметрии респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Стоит отметить, что в рамках исследования специфики лобных функций использована

лобная батарея тестов, позволяющая оценить респондента по следующим показателям: обобщение, беглость речи, динамический праксис, простая и усложненная реакция выбора, хватательные рефлексы. Уточним, что для реализации аналогичного исследования в цифровой среде задействованы адаптированные цифровые аналоги лобной батареи тестов. Результаты представлены в средних числах по каждой группе и отражены в Таблице 33.

Таблица 33

Показатели специфики лобных функций респондентов с различным уровнем активности в цифровой среде (усредненные показатели)

Уровень активности в цифровой среде	**Лобные функции (норма – от 16 баллов)**		**Уровень значимости U-критерия, ρ**
	Реальное пространство	**Цифровая среда**	
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	17,1	17,4	$\rho \geq 0,05$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	16,2	16,5	$\rho \geq 0,05$
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	17,3	17,1	$\rho \geq 0,05$
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	16,8	16,1	$\rho \geq 0,05$
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	17,2	**13,6**	Uэмп = 68, при $\rho \leq 0,05$
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	16,6	**14,2**	Uэмп = 44, при $\rho \leq 0,05$

Результаты исследования, приведенные в Таблице 33, показали, что респонденты юношеского и подросткового возраста с высоким и средним уровнем активности в цифровой среде демонстрируют стабильные показатели функционирования лобных долей в реальном пространстве и цифровой среде. В свою очередь, негативная динамика функционирования лобных долей выявлена у респондентов с низкой активностью в цифровой среде. При норме показателей в реальном пространстве пользователи демонстрируют снижение общего балла лобной функции при выполнении цифровой деятельности.

Рассмотрим подробнее полученные результаты по группе юношей и подростков с низким уровнем цифровой активности. Наибольшие затруднения вызвали задания, связанные с беглостью речи и усложнёнными реакциями выбора. Респонденты этой группы отмечают затруднения с выполнением указанных за-

даний и состояние, напоминающее дезориентацию. Предполагаем, что такие результаты могут быть связаны с трудностями адаптации личности с низким уровнем цифровой активности к условиям цифровой среды.

Кроме того, среди респондентов выборки для исследования общекогнитивного статуса проведен опросник самооценки памяти McNair и Kahn для реального пространства и в адаптации для цифровой среды. Если в реальном пространстве анализ результатов опросника закономерно показывает норму значений, то в цифровой среде есть ряд эмпирических различий.

Так, на такие утверждения как «Я забываю, что и куда запостил», «Оторвавшись от цифровой среды, не могу найти цифровой ресурс, с которым взаимодействовал», «Я забываю, что планировал сделать в цифровой среде», «Мне трудно сосредоточиться в цифровой среде», «Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие в социальных сетях», «Перед новым делом в цифровой среде меня нужно проинструктировать несколько раз», «Мне трудно принять решение в цифровой среде» – респонденты юношеского и подросткового возраста с низким уровнем активности отвечали утвердительно. В остальных группах выборки подобные затруднения выявлены не были.

Одними из показательных результатов исследования в психофизиологическом блоке стали результаты изучения межполушарной асимметрии и электрической активности коры головного мозга. В исследовании индивидуального профиля межполушарной асимметрии выбран классический вариант проведения методики – нейропсихологические пробы в условиях психофизиологической лаборатории. Для получения совокупного показателя латеральных признаков сенсорной и моторной сфер выбраны: опросник М. Аннет, моторные пробы, динамометрия, теппинг-тест – для изучения моторной асимметрии; метод дихотической стимуляции, прислушивание к тиканью часов, опросник М. Аннет – для изучения слуховой и слухоречевой асимметрии; проба Розенбаха, тест «Карта с дырой» (способ Долмана), опросник М. Аннет – для исследования зрительной асим-

метрии респондентов. Кроме того, указанные пробы адаптированы для их проведения в цифровой среде – например, в опроснике М. Аннет вопросы изменены с учетом специфики цифровой среды, а пробы для исследования моторной асимметрии реализованы с помощью системы виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye и джойстика. Результаты исследования профиля межполушарной асимметрии отражены в Таблице 34.

Таблица 34

Распределение профиля межполушарной асимметрии среди групп выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Сочетание правых асимметрий**	**Сочетание левых асимметрий**	**Смешанный профиль**	**Уровень значимости χ^2-критерия, ρ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	81,1%, 399 чел.	4,47%, 22 чел.	14,43%, 71 чел.	$\chi^2_{эмп}=14,743 > \chi^2_{крит}=11,070$; $\chi^2_{эмп}=16,186 > \chi^2_{крит}=11,070$; $\chi^2_{эмп}=23,115 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	80,63%, 179 чел.	4,05%, 9 чел.	15,32%, 34 чел.	
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	75,64%, 59 чел.	3,85% 3 чел.	20,51%, 16 чел.	
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	80,21%, 77 чел.	6,25%, 6 чел.	13,54%, 13 чел.	
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	65,22%, 15 чел.	13,04%, 3 чел.	21,74%, 5 чел.	
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	78,05%, 32 чел.	12,2%, 5 чел.	9,76%, 4 чел.	

Как видно из таблицы 34, различий в проявлении профиля межполушарной асимметрии респондентов с различным уровнем активности не выявлено. Вместе с тем, в ходе лабораторного эксперимента отмечено, что некоторые пользователи, преимущественно с высоким уровнем активности в цифровой среде, демонстрируют сдвиг в выборе ведущей ноги, руки, глаза и уха, и стороны тела (U-критерий, при $\rho \leq 0,05$). В связи с этим реализовано исследование особенностей профиля межполушарной асимметрии личности в цифровой среде. Результаты исследования отражены в Таблице 35.

Таблица 35

Распределение профиля межполушарной асимметрии среди групп выборки (при активности в цифровой среде)

Уровень активности в цифровой среде	Сочетание правых асимметрий		Сочетание левых асимметрий		Смешанный профиль	
	Реал	Цифра	Реал	Цифра	Реал	Цифра
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	399 чел.	358 чел.	22 чел.	53 чел.	71 чел.	81 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	179 чел.	167 чел.	9 чел.	21 чел.	34 чел.	34 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	59 чел.	56 чел.	3 чел.	6 чел.	16 чел.	16 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	77 чел.	77 чел.	6 чел.	6 чел.	13 чел.	13 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	15 чел.	14 чел.	3 чел.	4 чел.	5 чел.	5 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	32 чел.	32 чел.	5 чел.	5 чел.	4 чел.	4 чел.

Таким образом, результаты исследования позволили выявить ряд особенностей пользователей в цифровой среде. Во-первых, необходимо отметить, что существует тенденция к смене профиля межполушарной асимметрии среди некоторых респондентов. К таким респондентам, в большей степени, относятся юноши со средним и высоким уровнем активности в цифровой среде и подростки с высокой активностью в цифровой среде. В ходе исследования отмечено несколько особенностей:

1. Наблюдается сдвиг профиля межполушарной асимметрии. Некоторые пользователи с сочетанием правых асимметрий в реальном пространстве демонстрируют доминирование левых асимметрий в цифровой среде. Как правило, такие пользователи быстрее реагируют на визуальные стимулы правым глазом и ухом, а взаимодействует в рамках платформы виртуальной реальности с учетом правой ноги и руки.

Электроэнцефалограмма позволила выявить увеличение активности альфа-ритма (α-ритм) в теменной и правой височной долях, что различается с результатами, полученными для реального пространства. Действительно, такие

пользователи быстрее воспринимают и понимают информацию именно в цифровой среде (зона Вернике), более прочно запоминают слуховую и визуальную цифровую информацию.

2. Выявлена динамика профиля межполушарной асимметрии среди некоторых пользователей юношеского возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде. Ряд респондентов продемонстрировал изменение сочетания правых асимметрий на смешанный профиль межполушарных асимметрий.

Как отметили сами респонденты, в цифровой среде они становятся многофункциональными – улучшается когнитивная «производительность», «обостряются» анализаторы и, как правило, активно вовлекается в цифровую активность все тело. Вместе с тем, эта группа уточнила высокий уровень утомляемости в цифровой среде, которые снижается при переходе с одного цифрового ресурса на другой.

3. Отмечены показатели сниженной активности лобной доли у ряда респондентов с низким уровнем цифровой активности, о чем свидетельствовал дельта-ритм (δ-ритм), присущий для медленноволнового сна. В реальном пространстве δ-ритм находился в норме показателей. Предполагаем, что такие результаты связаны с компенсаторными механизмами психики – усиление когнитивной нагрузки в не привычной для респондентов среде. Кроме того, респонденты уточняли повышенную сонливость и желание прекратить текущую деятельности из-за усталости и невозможности продолжать эксперимент.

Предполагаем, что полученные результаты о тенденции к изменению профиля межполушарной асимметрии пользователя цифровой среды могут быть связаны с прохождением процесса адаптации в цифровой среде. Как мы уточняли ранее, цифровая среда многообразна своими стимулами и ресурсами. Личность, которая активно проходила или проходит знакомство с цифровой средой может испытывать стресс из-за многофункциональности и динамичности среды.

В связи с этим и необходимостью соответствовать цифровым требованиям и стимулам может отмечаться динамика межполушарной асимметрии. Интересным является тот факт, что в цифровой среде такие изменения носят константный характер и не присущи реальному пространству. В таком случае уместно говорить не только о трансформации личностных особенностей цифрового пользователя, но и учитывать специфику мозговой организации условно здоровой личности в цифровой среде.

Кроме того, лабораторное исследование электрической активности головного мозга показало ряд интересных для изучаемой проблематики результатов, присущих цифровым пользователям с различным уровнем активности в цифровой среде:

1. При переходе из спокойного состояния с закрытыми глазами в цифровую активность альфа-ритм (α-ритм) зрительных отделов мозга респондентов с низким и средним уровнем активности меняется на бета-ритм (δ-ритм) на несколько секунд медленнее (≈ 5,6 секунд), чем у респондентов с высоким уровнем активности. Предполагаем, что такие показатели связаны с большей включенностью и мотивацией цифровой деятельности респондентов с высоким уровнем активности в цифровой среде.

2. При переходе из цифровой активности в ситуацию расслабления появление альфа-ритм (α-ритм) у респондентов с низким уровнем активности регистрируется, как и в предыдущем случае, на несколько секунд медленнее (≈ 9,8 секунд). Согласно самоотчетам респондентов неактивной группы, в цифровой среде они нередко испытывают панику и тревогу, что затрудняет процессы расслабления. После взаимодействия с цифровой средой такие пользователи нуждаются в более длительном периоде для восстановления сил. В отдельных случаях в рамках исследования реализованы техники десенсибилизации для восстановления самочувствия респондентов.

3. У неактивных пользователей при взаимодействии с цифровой средой может наблюдаться более длительная депрессия альфа-ритма (α-ритм), чем у активных пользователей (≈ 3,4 секунды). При повышении функциональной активности мозга при взаимодействии с цифровой средой амплитуда α-ритма уменьшается. Отметим, что депрессия альфа-ритма респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде также может быть связана с негативными эмоциональными состояниями при взаимодействии с цифровой средой: беспокойством («я не справлюсь»), агрессией, тревожностью, в некоторым случаях, страхом.

4. У неактивных цифровых пользователей (и у некоторых респондентов со средним уровнем активности) отмечается сочетание бета-ритма (δ-ритм) и тета-ритма (θ-ритм) в ходе цифровой деятельности. Несмотря на то, что в ходе исследования соблюдены все требования к лабораторному эксперименту, ряд респондентов отметил, что испытывает кислородное голодание. Кроме того, повышение тета-ритма (θ-ритм) отмечено у тех респондентов с низким уровнем активности, которые в ходе нахождения в цифровой среде демонстрировали эмоциональное напряжение.

Таким образом, исследованы психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде. Выявлено, что респондентам с высоким и средним уровнем активности, в большей степени, присуще стабильное самочувствие при взаимодействии с цифровой средой, в отличие от низкоактивных респондентов. Кроме того, получены данные о пользователях, испытывающих улучшение общего самочувствия при взаимодействии с цифровыми стимулами. Такие результаты говорят о трансформации современной личности, живущей в эпоху цифровых перемен, и противоречат выводам о негативном влиянии цифровой среды на человека.

Изучены показатели нервно-психического напряжения респондентов с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Наиболее высокие значения исследуемого параметра выявлены у юношей со средним уровнем активности и респондентов всех возрастов со средней активностью. Вместе

с тем, стоит отметить, что высокоактивные пользователи демонстрируют низкие значения нервно-психического напряжения в цифровой среде, что свидетельствует о более успешной адаптации и эффективности цифровой деятельности.

Исследование динамики психофизиологических показателей стресса при переходе из реального пространства в цифровую среду позволило выявить следующие данные: пользователи юношеского и подросткового возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде демонстрируют незначимые изменения показателей давления, давления и частоты сердечных сокращений.

В свою очередь, в группе юношей и подростков с низким уровнем цифровой активности наблюдаются изменения показателей давления и частоты сердечных сокращений при переходе из реального пространства в цифровую среду. Респонденты низкоактивных групп в ходе реализации эмпирического исследования нередко отмечали, что испытывают тревогу и страх при взаимодействии с цифровыми ресурсами, особенно новыми для них. Кроме того, ряд пользователей этой группы в ходе лабораторных исследований выражал просьбы о частых перерывах.

Изучено, что высокоактивным пользователям юношеского возраста присуще улучшения процессов внимания: объема, концентрации, переключаемости, распределения и избирательности в цифровой среде. В свою очередь, пользователям подросткового возраста с высоким уровнем активности показало, что этим пользователям присущи также высокие показатели концентрации и переключаемости внимания в цифровой среде, однако объем, избирательность и распределение внимания остаются стабильными при переходе из одного пространства в другое. Наибольшую динамику, связанную с ухудшением процессов внимания, показали респонденты подросткового и юношеского возраста с низким уровнем активности в цифровой среде.

Интересной переменной для исследования стали показатели функционирования лобной доли респондентов в реальном пространстве и цифровой среде.

Пользователи юношеского и подросткового возраста с высоким и средним уровнем активности показали стабильное функционирование лобных долей при переходе в цифровую среду.

Стоит отметить, что снижение активности лобных долей в цифровой среде присуще респондентам с низкой активностью. Кроме того, исследование общекогнитивного статуса показало, что респонденты юношеского и подросткового возраста с низким уровнем активности в цифровой среде склонны к быстрому забыванию алгоритма цифровых действий.

Анализ результатов изучения межполушарной асимметрии показал тенденцию к изменению профиля межполушарной асимметрии у некоторых респондентов – ряд респондентов с высоким уровнем активности с сочетанием правых асимметрий в реальном пространстве показал доминирование левых асимметрий в цифровой среде и изменение сочетания правых асимметрий на смешанный профиль межполушарных асимметрий.

Отметим, что обнаружены показатели сниженной активности лобной доли у ряда низкоактивных респондентов, о чем свидетельствовал дельта-ритм (δ-ритм), присущий для медленноволнового сна. Кроме того, значимыми оказались результаты изучения ритмов головного мозга респондентов с различным уровнем активности в цифровой среде.

3.3. Когнитивные и эмоционально-мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде

Анализ теоретико-методологических подходов по проблематики исследования личности в цифровой среде позволил выявить маркеры поведения личности в цифровой среде, которые нуждаются в детальном эмпирическом исследовании. К таким маркерам, в том числе, относятся когнитивные и аффективно-мотивационные.

В связи с этим, определим следующие задачи эмпирического исследования:

1. Выявить показатели когнитивных искажений, когнитивных стилей и карт, когнитивных взаимоотношений, ментальной репрезентации, фреймов, цифровой речи и когнитивных процессов личности с различными уровнями активности в цифровой среде.

2. Исследовать мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде, в том числе, цифровые мотивы деятельности пользователей с различным уровнем активности.

3. Проанализировать аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде, в том числе, доминирующие психические состояния при взаимодействии с цифровым контентом и в ситуации цифровой неопределенности.

В первую очередь, в рамках изучения когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде исследованы когнитивные искажения респондентов подросткового и юношеского возраста с помощью авторского исследовательского опросника «Когнитивные искажения личности в восприятии цифровой среды» [Таблица 36, Таблица 37].

Таблица 36

Показатели когнитивных искажений респондентов подросткового возраста

Тип когнитивного искажения	Высокий уровень активности (подростки, 222 чел.)	Средний уровень активности (подростки, 96 чел.)	Низкий уровень активности (подростки, 41 чел.)
Дихотомическое мышление	50,45%, 112 чел.	22,92%, 22 чел.	21,95%, 9 чел.
Катастрофизация	66,22%, 147 чел.	37,50%, 36 чел.	29,27%, 12 чел.
Обесценивание позитивного	18,47%, 41 чел.	27,08%, 26 чел.	82,93%, 34 чел.
Эмоциональное обоснование	28,83%, 64 чел.	57,29%, 55 чел.	75,61%, 31 чел.
Навешивание ярлыков	67,12%, 149 чел.	17,71%, 17 чел.	87,80%, 36 чел.
Мысленный фильтр	15,77%, 35 чел.	11,46%, 11 чел.	70,73%, 29 чел.
Чтение мыслей	21,62%, 48 чел.	14,58%, 14 чел.	17,07%, 7 чел.
Персонализация	8,56%, 19 чел.	19,79%, 19 чел.	31,71%, 13 чел.
Долженствование	27,48%, 61 чел.	21,88%, 21 чел.	87,80%, 36 чел.
Сверхгенерализация	5,41%, 12 чел.	33,33%, 32 чел.	9,76%, 4 чел.

Стоит отметить, что когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки мышления, заключающиеся в искаженном восприятии действительности. Когнитивные искажения пользователя указывают на специфику

его восприятия технической среды и цифровых ресурсов и, как результат, выражаются в поведении личности в цифровой среде.

Таким образом, исследованы различия по показателю когнитивных искажений в подростковой группе с высоким, низким и средним уровнем активности в цифровой среде. Проанализируем наиболее выраженные результаты среди этих групп.

Отметим, что существуют различия по показателю дихотомического мышления при взаимодействии с цифровой средой между подростками с различной активностью в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 16,500, при ρ = 0,02). Дихотомическое мышление, в большей степени, присуще респондентам с высоким уровнем активности и выражается в поляризованном восприятие цифровой среды. Так, пользователи с указанным когнитивным искажением выбирают два полюса – или сильное погружение в цифровые ресурсы и технические средства, или отказ от взаимодействия с ними и их использования.

Показатель когнитивного искажения по типу катастрофизации, согласно результатам исследования, присущ респондентам подросткового возраста с высоким уровнем активности ($H_{эмп}$ = 22, при ρ = 0,04). Восприятие цифровой среды через катастрофу отражается в переживании страха из-за возможной цифровой депривации. Это связано с тем, что многие виды деятельности активных пользователей трансформировались в цифровой среде и повлияли на возникновение новых смыслов.

Интересно отметить, что когнитивное искажение по типу навешивания ярлыков выражено среди подростков как с высоким, так и низким уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 19,780, при ρ = 0,05). Стоит отметить, что у каждой из указанных групп навешивание ярлыков на цифровую среду проявляется по-разному. Например, подростки с высоким уровнем активности в цифровой среде навешивают ярлыки по типу всемогущества, важности, а подростки с низким уровнем активности в цифровой среде – ярлыки по типу опасности, нелегальности, таинственности.

Стоит отметить, что респондентам со средним и низким уровнем активности присуще преобладание когнитивного искажения по типу эмоционального обоснования ($Н_{эмп}$ = 14,500, при ρ = 0,05). Специфика этого когнитивного искажения заключается в стремлении эмоционально объяснять свои действия в рамках цифровой среды. Например, пользователь не может использовать определенные функции цифрового ресурсы и, отказываясь от рационального объяснения ситуации, демонстрирует эмоциональное реагирование.

Наибольший процент выраженности когнитивных искажений выявлен среди группы подростков с низким уровнем активности поведения в цифровой среде. Так, респондентам этой группы присущи когнитивные искажения по типу обесценивая позитивного ($Н_{эмп}$ = 11, при ρ = 0,03), мысленного фильтра ($Н_{эмп}$ = 25, при ρ = 0,05) и долженствования ($Н_{эмп}$ = 13,500, при ρ = 0,05), в отличие от других групп. Стоит отметить, что обесценивание позитивного в цифровой среде связано с отрицанием тех положительных функций и действий, которые можно в ней выбрать или реализовать. Предположим, что такое когнитивное отрицание может указывать на выраженные защитные механизмы психики личности.

Мысленный фильтр указывает на стремление личности воспринимать ту часть информации в отношении цифровой среды, которая подтверждает уже сформировавшиеся убеждения. В свою очередь, долженствование как когнитивное искажение предполагает ряд ожидание от цифровой среды и пользователей, которые могут выглядеть следующим образом (согласно самоотчетам респондентов): цифровая среда не должна мешать человеку; человек не должен быть рабом техники; каждый человек должен дозировать время использования цифровой среды; цифровая среда обязана минимально присутствовать в жизни пользователя.

Отметим низкие показатели сверхгенерализации среди подростков с низким уровнем активности в цифровой среде. Сверхгенерализация представляет собой сверхобобщение и отражается в переносе опыта одной ситуации на все

подобные ситуации в будущем. Таким образом, можем предположить, что негативные установки в отношении цифровой среды этой группы пользователей могут быть изменены в процессе изменения этапа нахождения в цифровой среде [Таблица 37].

Таблица 37

Показатели когнитивных искажений респондентов юношеского возраста

Тип когнитивного искажения	Высокий уровень активности (юноши, 492 чел.)	Средний уровень активности (юноши, 78 чел.)	Низкий уровень активности (юноши, 41 чел.)
Дихотомическое мышление	54,07%, 266 чел.	15,38%, 12 чел.	65,85%, 27 чел.
Катастрофизация	71,54%, 352 чел.	19,23%, 15 чел.	75,61%, 31 чел.
Обесценивание позитивного	14,43%, 71 чел.	30,77%, 24 чел.	58,54%, 24 чел.
Эмоциональное обоснование	54,67%, 269 чел.	14,10%, 11 чел.	41,46%, 17 чел.
Навешивание ярлыков	23,58%, 116 чел.	65,38%, 61 чел.	26,83%, 11 чел.
Мысленный фильтр	34,76%, 171 чел.	58,97%, 46 чел.	68,29%, 28 чел.
Чтение мыслей	60,37%, 297 чел.	16,67%, 13 чел.	14,63%, 6 чел.
Персонализация	32,11%, 158 чел.	21,79%, 17 чел.	19,51%, 8 чел.
Долженствование	68,5%, 337 чел.	29,49%, 23 чел.	63,41%, 26 чел.
Сверхгенерализация	83,74%, 412 чел.	19,23%, 15 чел.	39,02%, 16 чел.

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 37, установлены различия по показателю когнитивного искажения по типу дихотомического мышления среди респондентов выборки ($H_{эмп} = 12$, при $\rho = 0,05$). Выраженность показателя отмечается среди юношей с высоким и низким уровнем активности в цифровой среде. Важно, что дихотомическое мышление респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде заключается в быстром отказе от цифровой деятельности при возникших затруднениях («либо получится сразу – либо я не буду взаимодействовать»).

Аналогичную ситуацию можно наблюдать и при исследовании когнитивного стиля по типу катастрофизации в группах выборки. Так, указанный стиль присущ юношам с высоким и низким уровнем активности ($H_{эмп} = 17,500$, при $\rho = 0,04$). Если в случае с активными в цифровой среде респондентами можем указывать на цифровую депривацию, то в случае с неактивными в цифровой

среде пользователями определим ряд иных причин – страх не справиться с техникой и цифровыми ресурсами; навредить себе или техническому средству; не выполнить, связанное с цифровой средой, задание или действие.

Высокие значения по показателю обесценивания позитивного выявлены среди респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 21, при ρ = 0,05), а выраженность эмоционального обоснования – среди активных в цифровой среде респондентов ($H_{эмп}$ = 13,500, при ρ = 0,05). Интересно, что эмоциональное обоснование в подростковой выборке демонстрируют респонденты со средним и низким уровнем активности, что не соответствует распределению в юношеской выборке.

Предполагаем, что подобные результаты могут быть связаны с динамикой когнитивных искажений и компенсаторными ресурсами психики. Кроме того, в юношеской группе респонденты отметили понятие цифровой успешности, которое свидетельствует о стремлении активных пользователей сформировать цифровой имидж и статус. Таким образом, может возрастать эмоциональное обоснование обратной связи, либо активности других пользователей на персональной странице личности. А многообразие инструментария в цифровой среде для выражения обратной связи активно этому способствует.

Подчеркнем, что когнитивное искажение по типу навешивания ярлыков выражен у респондентов со средним уровнем активности в цифровой среде, в отличие от остальных групп ($H_{эмп}$ = 14, при ρ = 0,01). Когнитивное искажение по типу мысленный фильтр выражено у юношей со средним ($H_{эмп}$ = 28, при ρ = 0,05) и низким ($H_{эмп}$ = 18,500, при ρ = 0,05) уровнем активности.

Чтение мыслей как когнитивное искажение, в большей степени, демонстрируют респонденты с высоким уровнем активности ($H_{эмп}$ = 8,435, при ρ = 0,02). Это когнитивное искажение заключается в предугадывании личностью мыслей других людей без рациональных доказательств. Предполагаем, что ак-

тивные в цифровой среде юноши реализуют виды цифровой деятельности, связанные с самопрезентацией и презентацией контента, из-за чего нередко стараются предугадывать реакцию других людей.

Следующим исследуемым параметром стали когнитивные стили личности респондентов подросткового и юношеского возраста с различным уровнем активности в цифровой среде. Отметим, что когнитивный стиль представляет собой некое направление мышления, восприятия, кодировки информации и способа решения затруднительных ситуаций личностью. В классической и неклассической парадигме психологии (А. Адлер, Г. Олпорт, В.А. Колга, М.А. Холодная и др.) когнитивный стиль – набор устойчивых характеристик, которые имеют как генетико-физическую основу, так и присоциальную.

Однако уже в постнеклассической парадигме психологии указано, что когнитивный стиль, как и любые другие личностные характеристики, способен видоизменяться в пространстве, где длительное время прибывает личность (H. Witkin, D. Goodenough и др.). Опираясь на постнеклассическую парадигму, доминирующую в современном научном поле, сформулируем рабочую гипотезу исследования – когнитивные стили личности подросткового и юношеского возраста с различными уровнями активности могут проявляться по-разному в реальном пространстве и цифровой среде. Для проверки этой гипотезы проведен эксперимент с целью изучения когнитивных стилей в реальном пространстве и цифровой среде. Важно отметить, что в рамках цифровой среды когнитивные стили изучены при взаимодействии с интернет-средой и виртуальной реальностью (с помощью системы HTC VIVE PRO Eye) [Таблица 38-43].

Таблица 38

Показатель когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость

Уровень активности в цифровой среде	Реальное пространство		Интернет-пространство		Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)	
	ПЛЗ	**ПНЗ**	**ПЛЗ**	**ПНЗ**	**ПЛЗ**	**ПНЗ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	56,71%, 279 чел.	43,29%, 213 чел.	22,36%, 110 чел.	77,64%, 382 чел.	42,89%, 211 чел.	57,11%, 281 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	47,75%, 106 чел.	52,25%. 116 чел.	31,08%, 69 чел.	68,92%, 153 чел.	38,29%, 85 чел.	61,71%, 137 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	29,49%, 23 чел.	70,51%, 55 чел.	29,49%, 23 чел.	55,13%, 43 чел.	51,28%, 40 чел.	48,72%, 38 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	48,96%, 47 чел.	51,04%, 49 чел.	59,38%, 57 чел.	34,38%, 39 чел.	63,54%, 61 чел.	36,46%, 35 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	34,78%, 8 чел.	65,22%, 15 чел.	56,52%, 13 чел.	43,48%, 10 чел.	69,57%, 16 чел.	30,43%, 7 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	46,34%, 19 чел.	53,66%, 22 чел.	75,61%, 31 чел.	24,39%, 10 чел.	80,49%, 33 чел.	19,51%, 8 чел.

Условные обозначения: ПЛЗ – полезависимость; ПНЗ – поленезависимость

Таким образом, исследование когнитивного стиля по типу полезависимость-поленезависимость позволило выявить ряд эмпирически значимых факторов [Таблица 38]. Важно отметить, что этот когнитивный стиль отражает дихотомию восприятия информации. Если поленезависимость свидетельствует о возможности личности преодолевать влияние поля, то полезависимость предполагает противоположный эффект.

В группе юношей и подростков с высоким уровнем активности в цифровой среде отмечается изменение показателей полезависимости и поленезавимости в интернет-среде и виртуальной реальности ($Н_{эмп} = 19$, при $\rho = 0,03$). Стоит отметить, что эмпирическое исследование когнитивных стилей реализовывалось в условиях психологической лаборатории и было урегулировано требованиями к лабораторным экспериментам. Учет лабораторных требований позволил максимально объективно выявить исследуемые показатели.

Можем предположить, что причина такой когнитивной транзитивности стал ряд факторов. Во-первых, уровень активности в цифровой среде самих респондентов. Частое и активное взаимодействие с цифровой средой, перенос в нее

основных реальных видов деятельности способствует изменению восприятия личности. Во-вторых, формирование смыслов цифровой среды также может стать причиной динамики личности в цифровой среде. В-третьих, новые формы деятельности, инструменты их реализации и возможность компенсировать субъективное ощущение неудачи дает возможность пользователю изменить когнитивные траектории.

Стоит отметить, что сами респонденты отмечают, что, несмотря на следование цифровым трендам и переживание цифровой депривации, они стремятся демонстрировать не только социально приемлемый контент, но и выходить за рамки привычных паттернов. Так, пользователи нередко публикуют провокативный контент, организуют интернет-дискуссии или стремятся поделиться личной информацией.

В группе юношей и подростков со средним уровнем активности значительных показателей динамики когнитивного стиля не выявлено ($\rho \geq 0{,}05$). Однако ряд респондентов демонстрирует сдвиги показателя в интернет-среде и виртуальной реальности. Если в реальном пространстве преобладают показатели поленезависимости, то уже в цифровой среде отмечается повышение показателей полезависимости. Предполагаем, что подобный эффект может быть связан также с активностью личности и уровнем ее представлений о возможностях цифровой среды.

Интересны результаты в юношеской и подростковой группе с низким уровнем активности в цифровой среде. Выявлено, что респондентам этих групп присуща динамика когнитивного стиля в интернет-среде и виртуальной реальности ($H_{эмп} = 16{,}395$, при $\rho = 0{,}04$). Если в группах с высоким уровнем активности можно наблюдать снижение показателей полезависимости и повышение показателей поленезависимости, то в группах с низкой активностью поведения в цифровой среде выявлена противоположная ситуация.

Предполагаем, что изменение показателей в этой группе может быть связано с переходом в среду, которая не является безопасной и стабильной для респондентов, что запускает фрустрацию и, как результат, зависимость от цифрового поля. То есть, в своих попытках адаптироваться в цифровых условиях респонденты полагаются не на свои знания, умения и навыки, а на процессы, происходящие в цифровой среде.

Таблица 39

Показатель когнитивного стиля конкретность-абстрактность

Уровень активности в цифровой среде	Реальное пространство		Интернет-пространство		Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)	
	КОН	АБС	КОН	АБС	КОН	АБС
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	51,02%, 251 чел.	42,89%, 241 чел.	36,79%, 181 чел.	63,21%, 311 чел.	32,11%, 158 чел.	67,89%, 334 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	61,71%, 137 чел.	38,29%, 85 чел.	27,03%, 60 чел.	72,97%, 162 чел.	46,4%, 103 чел.	53,60%, 119 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	37,18%, 29 чел.	62,82%, 49 чел.	43,59%, 34 чел.	56,41%, 44 чел.	43,59%, 34 чел.	56,41%, 44 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	54,17%, 52 чел.	45,83%, 44 чел.	66,67%, 64 чел.	33,33%, 32 чел.	69,79%, 67 чел.	30,21%, 29 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	52,17%, 12 чел.	47,83%, 11 чел.	52,17%, 12 чел.	47,83%, 11 чел.	60,87%, 14 чел.	39,13%, 9 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	53,66%, 22 чел.	46,34%, 19 чел.	53,66%, 22 чел.	46,34%, 19 чел.	60,98%, 25 чел.	39,02%, 16 чел.

Условные обозначения: КОН – конкретность; АБС – абстрактность

Как представлено в Таблице 39, когнитивный стиль по типу конкретности представляет собой склонность к стереотипизации мышления, негативное отношение к неопределенности и нестабильные паттерны поведения. В свою очередь, когнитивный стиль по типу абстрактности представляет собой свободу от внешних факторов в текущих событиях, ориентацию на внутренний опыт и переживания, гибкость в принятии окружающей среды.

В группе юношей и подростков с высоким уровнем активности в цифровой среде отмечается изменение показателей конкретности и абстрактности в интернет-среде и виртуальной реальности ($H_{эмп} = 11$, при $\rho = 0,03$). Отметим повышение показателей абстрактности в процессе перехода из реального пространства в

цифровую среду. Как и в случае когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость, предполагаем причины такой динамики в уровне активности пользователей и формирование смыслов в цифровой среде.

Пользователи с высоким уровнем активности отмечают, что в цифровой среде и благодаря цифровому контенту расшатываются их стереотипные убеждения, появляется интерес к преодолению ситуаций неопределенности и расширяется поведенческий репертуар. Это происходит, в том числе, благодаря многообразию цифровых ресурсов и информационных трендов, представленных в них.

В группе респондентов юношеского и подросткового возраста со средним уровнем активности значимых изменений в проявлении когнитивного стиля не выявлено ($\rho \geq 0{,}05$). В свою очередь, в юношеской и подростковой группе с низким уровнем активности при переходе из реального пространства в виртуальную реальность отмечается снижение показателей абстрактности и повышение показателей конкретности ($H_{эмп} = 13{,}455$, при $\rho = 0{,}04$).

Предполагаем, что такая динамика может быть связана, в первую очередь, с инструментальными навыками респондентов и установками в отношении цифровой среды. Стоит отметить, что сами респонденты этой группы указывают на переживание чувства неопределенности и сужения поведенческого репертуара в цифровой среде. Например, образовательные, коммуникативные и рекреативные элементы поведения в цифровой среде у таких пользователей затруднены.

Отметим, что когнитивный стиль по типу сглаживая/заострения представляет собой специфику хранения и кодирования информации в когнитивной структуре личности. Если сглаживание означает упрощение материала и потерю информационных деталей, то заострение указывает на выделение и подчеркивание значимых элементов. В некоторой степени заострение напоминает тезисное запоминание.

В ходе исследования выявлено [Таблица 40], что юноши с высоким уровнем активности демонстрируют в реальном пространстве и виртуальной реальности преобладание когнитивного стиля по типу сглаживание, в то время как в

интернет-среде – преобладание когнитивного стиля по типу заострения ($H_{эмп} = 19$, при $\rho = 0,04$). Аналогичные результаты выявлены и для респондентов подростковой группы с высоким уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп} = 22,500$, при $\rho = 0,04$).

Таблица 40

Показатель когнитивного стиля сглаживание-заострение

Уровень активности в цифровой среде	Реальное пространство		Интернет-пространство		Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)	
	СГЛ	ЗОС	СГЛ	ЗОС	СГЛ	ЗОС
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	51,83%, 255 чел.	48,17%, 237 чел.	39,84%, 196 чел.	60,16%, 296 чел.	51,83%, 255 чел.	48,17%, 237 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	57,21%, 127 чел.	42,79%, 95 чел.	30,63%, 68 чел.	69,37%, 154 чел.	55,41%, 123 чел.	44,59%, 99 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	56,41%, 44 чел.	43,59%, 34 чел.	56,41%, 44 чел.	43,59%, 34 чел.	56,41%, 44 чел.	43,59%, 34 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	65,63%, 63 чел.	34,38%, 33 чел.	65,63%, 63 чел.	34,38%, 33 чел.	65,63%, 63 чел.	34,38%, 33 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	43,48%, 10 чел.	56,52%, 13 чел.	43,48%, 10 чел.	56,52%, 13 чел.	43,48%, 10 чел.	56,52%, 13 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	56,1%, 23 чел.	43,48%, 18 чел.	56,1%, 23 чел.	43,48%, 18 чел.	56,1%, 23 чел.	43,48%, 18 чел.

Условные обозначения: СГЛ – сглаживание; ЗОС – заострение

Предполагаем, что подобные особенности транзитивности когнитивного стиля могут быть связаны с особенностью самой цифровой среды. Во-первых, в цифровой среде существует множество ресурсов, позволяющих выделить или отметить важную информацию. Например, избранные сообщения, скриншоты, функция сохранения вкладок и др. Во-вторых, большинство цифровых ресурсов нередко предоставляют информацию в тезисном содержании и выделяют основные значимые элементы в ней.

Кроме того, как отметили сами респонденты, деятельность и форму реализации этой деятельности они выбирают самостоятельно, с учетом своих возможностей и желаний. Исходя из этого, можем предположить, что на поведение в цифровой среде может оказывать влияние специфика мотивации пользователя.

Кроме того, такая мотивации личности может иметь взаимосвязь и этапами вхождения в цифровую среду и транзитивностью когнитивных стилей.

Таблица 41

Показатель когнитивного стиля ригидность-гибкость

Уровень активности в цифровой среде	Реальное пространство		Интернет-пространство		Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)	
	РИГ	**ГИБ**	**РИГ**	**ГИБ**	**РИГ**	**ГИБ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	55,08%, 271 чел.	44,92%, 221 чел.	36,59%, 180 чел.	63,41%, 312 чел.	34,15%, 168 чел.	65,85%, 324 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	60,81%, 135 чел.	39,19%, 87 чел.	45,5%, 101 чел.	54,5%, 121 чел.	60,81%, 135 чел.	39,19%, 87 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	55,13%, 43 чел.	44,87%, 35 чел.	55,13%, 43 чел.	44,87%, 35 чел.	55,13%, 43 чел.	44,87%, 35 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	52,08%, 50 чел.	47,92%, 46 чел.	52,08%, 50 чел.	47,92%, 46 чел.	52,08%, 50 чел.	47,92%, 46 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	60,87%, 14 чел.	30,43%, 7 чел.	91,3%, 21 чел.	8,7%, 2 чел.	100%, 23 чел.	0%
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	63,41%, 26 чел.	36,59%, 15 чел.	82,93%, 34 чел.	17,07%, 7 чел.	100%, 41 чел.	0%

Условные обозначения: РИГ – ригидность; ГИБ – гибкость

Следующими исследуемыми когнитивными стилями пользователей стали ригидность и гибкость познавательного контроля [Таблица 41]. Стоит отметить, что ригидный стиль характеризует затруднения в переходе от вербальной активности к сенсорно-перцептивной в силу низкой степени автоматизации когнитивной деятельности, в то время как гибкий когнитивный стиль предполагает быстрый переход от одной активности к другой и заключается в высокой автоматизации.

Итак, в ходе исследования выявлено, что юношам с высоким уровнем активности присуща когнитивная транзитивность в цифровой среде. Если в реальном пространстве преобладают показатели ригидности когнитивного контроля, то в интернет-среде и виртуальной реальности – показатели гибкого контроля

($H_{эмп}$ = 13, при ρ = 0,05). В группе подростков с высоким уровнем цифровой активности подобная когнитивная транзитивность выявлена для интернет-среды ($H_{эмп}$ = 17,835, при ρ = 0,02).

Отметим, что цифровая среда представлена множеством визуальных стимулов. Т. Компернолле пишет, что ребенок дошкольного возраста, оказываясь в цифровом многообразии, становится зависим от звука, цвета, движений картинок и игр.

Согласно точке зрения автора, эту зависимость подкрепляет небольшой выброс дофамина, происходящий при предъявлении цифрового стимула. Виртуальные игры, как правило, рассчитаны на определенный возраст и уровень развития (в Google Play и App Store: «Цвета и фигуры», «Детские пазлы», «Раскраски для детей», «Урок: музыка и рисование» и др.).

Также, стоит учитывать разнообразие функционала цифровой среды. Активный пользователь способен переключаться от вербальной активности (голосовых сообщений, видеосообщений и др.) к сенсорно-перцептивной (восприятие цифрового контента) достаточно быстро, особенно, если этого требует специфика его цифровой деятельности. К такой деятельности относится достаточно много ее видов – от самопрезентационной до учебно-профессиональной.

Интересны результаты исследования когнитивных показателей юношей и подростков с низким уровнем активности в цифровой среде. Как показал анализ исследования, этим группам также присуща когнитивная транзитивность (ρ ≤ 0,05). Так, в реальном пространстве юноши ($H_{эмп}$ = 16, при ρ = 0,04) и подростки ($H_{эмп}$ = 28, при ρ = 0,01) демонстрируют высокие значения ригидности. Как отметили сами респонденты, ригидность проявляется, чаще всего, во взаимодействии с техникой, а активная цифровизация жизнедеятельности современного общества активно этому способствует.

В интернет-пространстве этим группам присуще снижение показателей гибкости ($H_{эмп}$ = 16; $H_{эмп}$ = 28, при ρ ≤ 0,05). Самоотчеты респондентов позволили

выявить, что незнакомые для них цифровые ресурсы и виды техники способствуют состоянию, напоминающему фрустрацию.

В рамках исследования таким респондентам было предложено взаимодействовать с новыми для них видами техники – роботами; и цифровыми ресурсами, связанными с саморазвитием и коммуникацией. В ходе эксперимента установлено, что респонденты испытывали инструментальные затруднения, когнитивные трудности и снижение показателей мотивации цифровой деятельности.

Важно уточнить, что в цифровой среде показатели ригидности среди респондентов с низким уровнем активности достигли 100%, соответственно показатели гибкости – 0% ($\rho \leq 0{,}05$).

Кроме того, исследование когнитивных стилей в виртуальной реальности показало, что респонденты после получения подробной инструкции не доводили начатое до конца и не были заинтересованы в результате.

Таблица 42

Показатель когнитивного стиля толерантность к нереалистическому опыту

Уровень активности в цифровой среде	**Реальное пространство**		**Интернет-пространство**		**Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)**	
	Выражен	**Не выражен**	**Выражен**	**Не выражен**	**Выражен**	**Не выражен**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	47,36%, 233 чел.	52,64%, 259 чел.	81,1%, 399 чел.	18,9%, 93 чел.	70,33%, 346 чел.	29,67%, 146 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	44,14%, 98 чел.	79,03%, 124 чел.	73,42%, 163 чел.	26,58%. 59 чел.	52,25%, 116 чел.	47,75%, 106 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	52,56%, 41 чел.	47,44%, 37 чел.	52,56%, 41 чел.	47,44%, 37 чел.	52,56%, 41 чел.	47,44%, 37 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	47,92%, 46 чел.	52,08%, 50 чел.	47,92%, 46 чел.	52,08%, 50 чел.	47,92%, 46 чел.	52,08%, 50 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	26,09%, 6 чел.	73,91%. 17 чел.	26,09%, 6 чел.	73,91%. 17 чел.	26,09%, 6 чел.	73,91%. 17 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	34,15%, 14 чел.	65,85%, 27 чел.	34,15%, 14 чел.	65,85%, 27 чел.	34,15%, 14 чел.	65,85%, 27 чел.

Еще одним исследуемым параметром стал когнитивный стиль по типу толерантности к нереалистическому опыту [Таблица 42]. Этот когнитивный стиль проявляется в неопределенных ситуациях и описывает способность принять информацию или впечатления, которые не соответствуют или противоречат тем

впечатлениям или информации, которые присутствуют в когнитивной картине мира личности и имеют свою субъективную оценку. Отметим, что толерантные к нереалистическому опыту цифровые пользователи оценивают пространство по его фактическим характеристикам, а нетолерантные пользователи могут сопротивляться познавательному опыту, если в нем содержаться противоречия.

Выявлено, что показатель когнитивного стиля стабилен для респондентов со средним и низким уровнем активности в реальном пространстве и цифровой среде ($\rho \geq 0{,}05$). Предполагаем, что эта стабильность может быть связана с установками личности в отношении цифровой среды и распространяться на поведение в цифровой среде личности в целом. Такие пользователи, как правило, имеют диссонанс в восприятии цифровой среды. С одной стороны, цифровизация современного общества не оставляет возможности существовать без техники, с другой стороны – техника и цифровая среда вызывают ряд личностных затруднений.

Интересно отметить тот факт, что показатели когнитивного стиля по типу толерантность к нереалистическому опыту для реального пространства и цифровой среды в группах юношей ($H_{эмп} = 17{,}255$, при $\rho = 0{,}05$) и подростков ($H_{эмп} = 12{,}500$, при $\rho = 0{,}05$) с высоким уровнем активности в цифровой среде различаются. Если в реальном пространстве у респондентов этих групп преобладает нетолерантность к нереалистическому опыту, то цифровой среде отмечен противоположный эффект.

Как отмечают сами респонденты, такие различия связаны с лучшей возможностью прогнозировать события именно в цифровой среде. Например, обучение в цифровой среде имеет ряд неизменчивых условий, а в реальном пространстве респонденты отмечают вариативность ситуаций. Более того, отреагирование в реальном пространстве зачастую не предполагает время на размышление, а в цифровой среде возможно сосредоточиться на разрешении возникших затруднений.

Таблица 43

Показатель когнитивного стиля импульсивность-рефлективность

Уровень активности в цифровой среде	Реальное пространство		Интернет-пространство		Виртуальная реальность (HTC VIVE PRO Eye)	
	ИМП	**РЕФ**	**ИМП**	**РЕФ**	**ИМП**	**РЕФ**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	54,67%, 269 чел.	45,33%, 223 чел.	38,82%, 191 чел.	61,18%, 301 чел.	38,82%, 191 чел.	61,18%, 301 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	52,7%, 117 чел.	47,3%, 105 чел.	44,59%, 99 чел.	55,41%, 123 чел.	44,59%, 99 чел.	55,41%, 123 чел.
Средний уровень (юноши. 78 чел.)	57,69%, 45 чел.	42,31%, 33 чел.	58,97%, 46 чел.	41,03%, 32 чел.	62,82%, 49 чел.	37,18%, 29 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	68,75%, 66 чел.	31,25%, 30 чел.	68,75%, 66 чел.	31,25%, 30 чел.	68,75%, 66 чел.	31,25%, 30 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	47,83%, 11 чел.	52,17%, 12 чел.	73,91%, 17 чел.	26,09%, 6 чел.	100%, 23 чел.	0%
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	60,98%, 25 чел.	39,02%, 16 чел.	70,73%, 29 чел.	29,27%, 12 чел.	100%, 41 чел.	0%

Условные обозначения: ИМП – импульсивность; РЕФ – рефлективность

Таким образом, изучены когнитивные стили по типу импульсивности/рефлективности среди юношей и подростков с различными уровнями активности в цифровой среде [Таблица 43]. Выявлено, что когнитивная транзитивность с учетом исследуемого стиля выражена среди респондентов с высоким и низким уровнем активности в цифровой среде ($\rho \leq 0,05$).

Так, юноши ($H_{эмп} = 22$, при $\rho = 0,02$) и подростки ($H_{эмп} = 14,275$, при $\rho = 0,05$) с высоким уровнем активности демонстрируют выраженность импульсивности в реальном пространстве, а в цифровой среде – высокие показатели рефлективности. Отметим, что импульсивность представляет собой представление о вариативности и быстроте разрешения ситуации с возможным последующим дисфункциональным выбором из-за перцептивных искажений. Рефлективность, в свою очередь, выражается в более медленном темпе разрешения ситуации и склонности к функциональному выбору.

Респонденты подросткового ($H_{эмп} = 18,738$, при $\rho = 0,04$) и юношеского ($H_{эмп} = 32$, при $\rho = 0,05$) возраста с низким уровнем активности, как и вышеуказанные группы, демонстрируют когнитивную транзитивность в цифровой среде.

Определено, что все респонденты с низким уровнем активности в виртуальной реальности демонстрируют преобладание когнитивного стиля по типу импульсивность. В ходе исследования выявлено, что такие показатели могут быть связаны с условиями самой цифровой среды, а также протеканием адаптации в ней. Интересно отметить, что респонденты этих групп импульсивность в цифровой среде связывают с тревогой по поводу совершения возможных ошибок, а также желанием быстрее разобраться в непонятных механизмах. То есть, стремясь изучить новую для себя информацию, неактивные в цифровой среде пользователи стараются действовать методом проб и ошибок.

Следующим этапом в изучении когнитивных стилей стал анализ различий по выраженности показателей в юношеской и подростковой группах выборки с различными уровнями активности в цифровой среде. Эти данные нужны для выявления респондентов с дисфункциональными моделями поведения и последующим привлечением к программе психологического сопровождения личности. Данные представлены в Таблицах 44-46.

Таблица 44

Различия в выраженности когнитивных стилей в реальном пространстве среди респондентов выборки

Показатель	Значение $H_{эмп}$	Уровень значимости, ρ
Полезависимость	11,500	0,03
Поленезависимость	22	0,02
Конкретность	16,500	0,05
Абстрактность	13	0,01
Сглаживание	26	0,04
Заострение	21,500	0,05
Низкая толерантность к нереалистическому опыту	33	0,05
Высокая толерантность к нереалистическому опыту	12	0,03
Импульсивность	14,500	0,03
Рефлективность	27	0,05

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить различия по выраженности когнитивных стилей в группах выборки [Таблица 44]. Стоит отметить, что в реальном пространстве преобладание поленезависимости выявлено

среди подростков с высоким, средним и низким уровнем активности и юношей со средним и низким уровнем активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 11,500, при $\rho \leq 0,05$). Респондентам юношеского возраста с высоким уровнем активности в реальном пространстве, в большей степени, присуща полезависимость ($Н_{эмп}$ = 22, при $\rho \leq 0,05$).

Когнитивный стиль по типу абстрактности свойственен юношам со средним уровнем активности, в то время как остальные группы выборки демонстрируют когнитивный стиль по типу конкретность ($Н_{эмп}$ = 13, $Н_{эмп}$ = 16,455, при $\rho \leq 0,05$). Выявлено, что респонденты юношеского возраста с низким уровнем активности в цифровой среде склонны к заострению при взаимодействии с информацией, в то время как остальные группы выборки – к сглаживанию полученных данных ($Н_{эмп}$ = 21,500, $Н_{эмп}$ = 26, при $\rho \leq 0,05$).

В ходе исследования установлено, что высокий уровень толерантности к нереалистическому опыту выражен среди респондентов юношеского возраста со средним уровнем активности, в то время как в других группах выявлены низкие значения исследуемого параметра ($Н_{эмп}$ = 12, $Н_{эмп}$ = 33, при $\rho \leq 0,05$). Также стоит отметить преобладание когнитивного стиля по типу рефлективность в юношеской группе со средним уровнем активности поведения в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 27, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 45

Различия в выраженности когнитивных стилей в интернет-пространстве среди респондентов выборки

Показатель	Значение $Н_{эмп}$	Уровень значимости, ρ
Полезависимость	19	0,03
Поленезависимость	39	0,05
Конкретность	11,500	0,02
Абстрактность	9	0,02
Сглаживание	8,500	0,05
Заострение	24	0,04
Ригидность	11	0,02
Гибкость	15	0,04
Низкая толерантность к нереалистическому опыту	12,500	0,05

Продолжение Таблицы 45

1	2	3
Высокая толерантность к нереалистическому опыту	19,500	0,05
Импульсивность	26,500	0,03
Рефлективность	11	0,04

Исследование когнитивных стилей респондентов в интернет-среде показало ряд значимых различий [Таблица 45]. Стоит отметить, что высокие показатели поленезависимости присущи юношам с высоким и средним уровнем активности, а также подросткам с высокой активностью в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 39, при $\rho \leq 0,05$). Остальные группы выборки демонстрируют показатели полезависимости в интернет-среде ($H_{эмп}$ = 19, при $\rho \leq 0,05$).

В ходе исследования получено аналогичное распределение когнитивного стиля по типу абстрактность среди групп выборки. Отметим, что высокие значения показателя абстрактности выявлены среди юношей с высоким и средним уровнем активности, а также подростков с высокой активностью в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 9, при $\rho \leq 0,05$). Остальные группы выборки демонстрируют показатели конкретности в интернет-среде ($H_{эмп}$ = 11,500, при $\rho \leq 0,05$).

Отметим, что респонденты юношеского возраста с высоким и низким уровнем активности, а также подростки с высокой активностью в цифровой среде склонны к заострению при взаимодействии с информацией в интернет-среде, в то время как остальные группы показывают склонность к сглаживанию ($H_{эмп}$ = 24, $H_{эмп}$ = 8,500, при $\rho \leq 0,05$). Гибкость познавательных процессов в интернет-среде присуща юношам и подросткам с высоким уровнем активности ($H_{эмп}$ = 15, при $\rho \leq 0,05$).

Толерантность к нереалистическому опыту в интернет-среде как когнитивный стиль присущ юношам с высоким и средним уровнем активности, а также подросткам с высокой активностью в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 19,500, при $\rho \leq 0,05$). Остальные группы выборки демонстрируют более низкие значения по указанной шкале ($H_{эмп}$ = 12,784, при $\rho \leq 0,05$). Стоит отметить, что выраженный

показатель рефлективности в интернет-пространстве выявлен среди респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким уровнем активности ($H_{эмп}$ = 11, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 46

Различия в выраженности когнитивных стилей в виртуальной реальности среди респондентов выборки

Показатель	Значение $H_{эмп}$	Уровень значимости, ρ
Полезависимость	16,500	0,02
Поленезависимость	21	0,05
Конкретность	10	0,04
Абстрактность	24,500	0,05
Сглаживание	33,500	0,04
Заострение	12	0,03
Ригидность	13,500	0,03
Гибкость	18	0,05
Низкая толерантность к нереалистическому опыту	23,500	0,05
Высокая толерантность к нереалистическому опыту	17	0,02
Импульсивность	16,500	0,03
Рефлективность	41	0,05

Исследование показало выраженность поленезависимости в виртуальной реальности среди респондентов с высоким уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 21, при $\rho \leq 0,05$). Остальные группы выборки в виртуальной реальности демонстрируют полезависимость ($H_{эмп}$ = 16,500, при $\rho \leq 0,05$) [Таблица 46]

Кроме того, установлено, что респонденты юношеского возраста с высоким и низким уровнем активности, а также подростки с высокой активностью в цифровой среде склонны к абстрактной когнитивной деятельности в виртуальном пространстве, в отличие от остальных групп ($H_{эмп}$ = 24,885, $H_{эмп}$ = 10, при $\rho \leq 0,05$). Выявлено, что к сглаживанию информации в виртуальной реальности склонны респонденты юношеского возраста с низким уровнем активности ($H_{эмп}$ = 33,635, при $\rho \leq 0,05$).

Интересно отметить, что к гибкости в виртуальной реальности склонны только респонденты юношеского возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде, в то время как другие группы демонстрируют низкие значения по указанной шкале ($H_{эмп}$ = 18, $H_{эмп}$ = 13,500, при $\rho \leq 0,05$). Также отмечено преобладание высокого уровня толерантности к нереалистическому опыту среди респондентов юношеского возраста с высоким и низким уровнем активности, а также подростков с высокой активностью в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 17, при $\rho \leq 0,05$).

Рефлективность в виртуальной реальности демонстрируют юноши и подростки с высоким уровнем активности в цифровой среде, в то время как остальные группы выборки показывают импульсивность как преобладающий когнитивный стиль при виртуальной деятельности ($H_{эмп}$ = 41, $H_{эмп}$ = 16,500, при $\rho \leq 0,05$).

Стоит отметить, что в некоторых группах выборки присутствуют показатели когнитивной транзитивности, которые не были подтверждены данными статистической обработки. Предполагаем, что ряд респондентов в этих группах может находиться в процессе перехода с одного этапа цифрового вхождения на другой, что отражается в когнитивной динамике.

Подчеркнем, что ранее было сформулировано предположение о том, что когнитивные стили личности подросткового и юношеского возраста с различными уровнями активности в цифровой среде могут проявляться по-разному в реальном пространстве и цифровой среде. Для подтверждения этого предположения реализован ряд эмпирических исследований – психодиагностика с помощью тестов в реальном пространстве и цифровой среде; анализ самоотчетов пользователей; изучение динамики когнитивных стилей в различных средах, а также поиск различий по указанным параметрам и выявление корреляционных связей между уровнем активности личности в цифровой среде и когнитивными стилями. Результаты исследования корреляционных связей приведены в Таблице 47.

Таблица 47

Взаимосвязь показателей активности в цифровой среде и когнитивных стилей личности (r-Пирсона)

Показатель	Высокий уровень активности	Низкий уровень активности
Поленезависимость	0,71*	
Абстрактность	0,74**	
Конкретность		0,61*
Гибкость	0,69**	
Ригидность	-0,88*	
Высокая толерантность к нереалистическому опыту	0,82**	
Импульсивность		0,67*

Результаты корреляционного анализа позволили выявить соотношение между уровнем активности личности в цифровой среде и доминирующим когнитивным стилем. Выявлено, что существует взаимосвязь между поленезависимостью и высоким уровнем активности личности ($r=0,71$, при $\rho \leq 0,05$). То есть, при повышении активности в цифровой среде за счет взаимодействия с техникой и цифровыми ресурсами повышаются и показатели поленезависимости. В таком случае цифровая среда выступает для личности как психотерапевтическое пространство.

Выявлено, что существует взаимосвязь между высоким уровнем активности в цифровой среде и показателями когнитивных стилей по типу абстрактности ($r=0,74$, при $\rho \leq 0,01$), гибкости ($r=0,69$, при $\rho \leq 0,01$) и высокой толерантности к нереалистическому опыту ($r=0,82$, при $\rho \leq 0,01$). Отмечена отрицательная взаимосвязь между высоким уровнем активности в цифровой среде и ригидностью ($r=-0,88$, при $\rho \leq 0,05$). Предполагаем, что такой результат связан с расшатыванием ригидности при увеличении активности взаимодействия личности с техникой и цифровыми ресурсами.

Выявлена положительная взаимосвязь между низким уровнем активности в цифровой среде и когнитивными стилями по типу конкретности ($r=0,61$, при $\rho \leq 0,05$) и импульсивности ($r=0,67$, при $\rho \leq 0,05$). Таким образом, личность с

низким уровнем активности в цифровой среде может быть склонна к черно-белому мышлению и принятию быстрых, но дисфункциональных решений.

Итак, проведенное эмпирическое исследование когнитивных стилей респондентов позволило выявить ряд эмпирических фактов. В первую очередь, отметим когнитивную транзитивность личности в цифровой среде. Во-вторых, отметим различия по показателям когнитивных стилей среди групп с высоким, низким и средним уровнем активности поведения в цифровой среде. В-третьих, отметим существующую взаимосвязь между уровнем активности личности в цифровой среде и выраженными у нее когнитивными стилями.

Данные, полученные в результате исследования, позволили предположить, что в цифровой среде в зависимости от уровня активности может происходить транзитивность когнитивных процессов. Отметим, что эта транзитивность, в первую очередь, присуща респондентам с высоким уровнем активности. Несмотря на то, что неактивные в цифровой среде респонденты также показывали обратную динамику когнитивных стилей, когнитивная транзитивность в этом случае остается открытым вопросом.

Во-первых, респонденты взаимодействуют однообразно с цифровой средой, предпочитая ей реальное пространство. Во-вторых, когнитивные стили в новых средах и ситуациях могут проявляться различными способами и постоянную их выраженность можно наблюдать в относительно знакомых условиях. Стоит отметить, что респонденты с низким уровнем активности с некоторыми видами техники и цифровых ресурсов в рамках эксперимента взаимодействовали впервые или раньше обращались к ним редко.

Соответственно, предположим существование когнитивного стиля, доступного в цифровой среде – **когнитивно-транзитивного стиля**. Специфика этого стиля заключается в динамике когнитивных показателей личности в цифровой среде и может быть доступна респондентам с определенным уровнем активности в этой среде, связанными с этим уровнем активности средовыми и когнитивными маркерами поведения. Важно отметить, что, опираясь на труды

Марциновской Т.Д. [158], мы подчеркиваем **текучую (мягкую) специфику выявленной когнитивной транзитивности.** Такая транзитивность заключается в постепенном изменении индивидуально-психологических особенностей личности при переходе в цифровую среду.

Следующим исследуемым параметром стали когнитивные карты респондентов юношеского и подросткового возраста с различными уровнями активности в цифровой среде. Отметим, что когнитивные карты в общем смысле представляют собой образ окружающего пространства и пути достижения цели. Здесь важно уточнить, что исследователем Н.А. Тищенко выявлено, что когнитивные карты могут отражать не только специфику деятельности высших психических функций личности, но и ее стратегии достижения цели. Предполагаем, что специфика поведения личности в цифровой среде может быть связан с типом ее когнитивной карты. Результаты исследования приведены в Таблице 48.

Таблица 48

Распределение показателя когнитивных карт в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Когнитивная карта пути**	**Когнитивная карта обозрения**	**χ^2-критерий,** при **$\rho \leq 0,05$**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	30,28%, 149 чел.	69,72%, 343 чел.	$\chi^2_{эмп}=12,108 > \chi^2_{крит}=11,070$; $\chi^2_{эмп}=11,563 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	48,2%, 107 чел.	51,8%, 115 чел.	
Средний уровень (юноши. 78 чел.)	52,56%, 41 чел.	47,44%, 37 чел.	
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	51,04%, 49 чел.	48,96%, 47 чел.	
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	82,61%, 19 чел.	17,39%, 4 чел.	
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	85,37%, 35 чел.	14,63%, 6 чел.	

Таким образом, исследование позволило выявить доминирующую когнитивную карту респондентов выборки. Отметим, что когнитивная карта пути, в большей степени, присуща юношам со средним и низким уровнем активности, а также подросткам со средней и низкой активностью в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=12,108 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

Важно уточнить, что карта пути представляет собой когнитивные стратегии личности в цифровой среде, которые выражаются в ориентации пользователя на пространство здесь и сейчас. Таким пользователям присуще воспринимать цифровую среду как среду для реализации своих желаний и потребностей.

Отметим некоторые высказывания пользователей с когнитивной картой пути относительно цифровой среды: цифровая среда нужна как помощник человеку; интернет не должен быть важным в жизнях людей; если мне что-то нужно – я могу поискать это в интернете; реализация человека в интернете невозможна; техника делает людей глупыми и портит психику; в цифровой среде практически невозможно достичь успеха; все достижения человека в социальных сетях – временные.

В свою очередь, респондентам подросткового и юношеского с высоким уровнем активности в цифровой среде присуща когнитивная карта обозрения ($\chi^2_{эмп}$=11,563> $\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Когнитивная карта обозрение предполагает ориентацию личности на будущее и отражается в способности прогнозировать возможные ситуации. В рамках цифровой среды когнитивная карта обозрения реализуется при взаимодействии с новыми видами техники и при формировании образа Я с помощью различных цифровых ресурсов. Стоит отметить, что инструментарий современных цифровых маркетплейсов и социальных сетей предполагает формирование когнитивной карты обозрения.

Уточним некоторые высказывания пользователей с когнитивной картой обозрения относительно цифровой среды: цифровая среда – среда возможностей; современный человек не сможет заявить о себе без цифровой среды; некомпетентный в цифровой среде человек с трудом может быть полноправным членом общества; современный человек – занимается самореализацией в интернете; лучше всего мы можем узнать друг друга с помощью социальных сетей.

В ходе исследования установлено, что существуют различия между респондентами юношеского возраста с высоким, средним и низким уровнем активности по показателю когнитивных карт ($H_{эмп}$ = 24, при ρ = 0,02). Также различия

по указанному параметру выявлены среди подростков с различными уровнями активности в цифровой среде ($Н_{эмп}$ = 15, 345, при ρ = 0,05).

Важным компонентом эмпирического исследования когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде стал показатель когнитивных взаимодействий между пользователями. Опираясь на данные когнитивной психологии, отметим, что когнитивные взаимодействия могут быть представлены групповыми формами когнитивного поведения в цифровой среде, а также стратегиями принятия решений пользователем. Отметим, что для изучения групповых форм когнитивного взаимодействия в цифровой среде реализована серия фокус-групп, анализ самоотчетов и респондентов и статистическая обработка полученных данных.

Анализ результатов фокус-групп и самоотчетов респондентов позволил выделить следующие групповые формы когнитивного взаимодействия в цифровой среде: виртуальный мозговой штурм (многие со многими); групповой поиск доказательств и опровержений; составление целого из частей; интеллектуальный юмор; групповое высмеивание нелепиц [Таблица 49].

Таблица 49

Распределение показателя групповых форм когнитивного взаимодействия в цифровой среде в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	Виртуальный мозговой штурм	Групповой поиск доказательств и опровержений	Составление целого из частей	Интеллектуальный юмор	Групповое высмеивание нелепиц
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	60,57%, 298 чел.	64,23%, 316 чел.	69,31%, 341 чел.	99,39%, 489 чел.	53,25%, 262 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	44,14%, 98 чел.	52,25%, 116 чел.	50,9%, 113 чел.	74,77%, 166 чел.	88,29%, 196 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	42,31%, 33 чел.	28,21%, 22 чел.	30,77%, 24 чел.	47,44%, 37 чел.	21,79%, 17 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	22,92%, 22 чел.	13,54%, 13 чел.	15,63%, 15 чел.	33,33%, 32 чел.	42,71%, 41 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	0%	0%	0%	21,74%, 5 чел.	0%
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	0%	0%	0%	26,83%, 11 чел.	0%

Таким образом, выявлены основные групповые формы когнитивного поведения в цифровой среде среди респондентов юношеского и подросткового возраста с различными уровнями ц активности. Отметим, что виртуальный мозговой штурм, в большей степени, присущ юношам с высоким уровнем активности в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=11,974 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

В противоположность коммуникативным методам в реальном пространстве («один с одним» или «один со многими»), в цифровой среде действует коммуникативный принцип «многие со многими». Этот принцип, напоминающий мозговой штурм (Gowers), стимулирует интенсификацию научно-исследовательской работы. Скорость, с которой может быть разрешена дилемма с помощью цифровой среды, не достижима в реальных условиях.

Мозговой штурм, происходящий в цифровой среде, приводит к успехам в объединении способностей и знаний ее пользователей (P. Stefaneas, I.M. Vandoulakis). Различные пользователи являются специалистами в различных областях и могут использовать разнообразные научные языки, что позволяет им не только объединять научно-исследовательские ценности и стандарты, но и синтезировать методологии и стили исследования. В итоге, по мнению исследователей, формируется и развивается собственная культура и мастерство.

В ходе исследования выявлено, что респондентам подросткового и юношеского возраста с высоким уровнем активности также присущи следующие групповые формы когнитивного поведения в цифровой среде: групповой поиск доказательств и опровержений ($\chi^2_{эмп}=15,367 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); составление целого из частей ($\chi^2_{эмп}=12,400 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); интеллектуальный юмор ($\chi^2_{эмп}=13,772 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); групповое высмеивание нелепиц ($\chi^2_{эмп}=12,909 > \chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). В свою очередь, указанные формы группового поведения среди респондентов со средним уровнем активности поведения распространены в меньшей степени, а среди респондентов с низкой активностью – практически не выражены.

Стоит отметить, что групповой поиск доказательств и опровержений в цифровой среде представляет собой активность пользователей на форумах, чатах, под постами в социальных сетях с целью объяснения представленной в цифровом ресурсе информации. Такая форма группового когнитивного поведения отличается активным выражением своего мнения несколькими пользователями (от 2 человек), как правило, непротиворечащими, а дополняющими друг друга.

Составление целого из частей происходит как в публичном пространстве цифровой среды, так и в закрытом доступе. Специфика этой групповой деятельности заключается в поиске ответ на вопросы, где каждый пользователь вносит свою составную часть. Например, в социальной сети «vk.com» в публичном сообществе может быть задан вопрос, касающийся материнства. В комментариях, как правило, оформляют ответ на заданный вопрос с учетом всесторонней специфики. Наиболее продуктивной эта деятельность становится в том случае, когда автор вопроса анализирует полученные ответы и дает обобщенную обратную связь.

Интеллектуальный юмор нередко можно встретить на различных цифровых ресурсах. Как правило, такой юмор учитывает различные аспекты социума – исторические, политические, экономические, психологические. Как отмечают респонденты, зачастую для понимания такого юмора необходимо расширять свой словарный запас и свои представления об окружающем мире. Кроме того, эта групповая форма сформировала некий познавательный элемент в социальных сетях. Допустим, если пользователь в комментариях под постом с интеллектуальным юмором напишет «объяснительная бригада», то другие пользователи поймут этот призыв и объяснят содержание шутки. Дополним, что еще одной формой интеллектуального юмора является общение шутливыми комментариями в социальных сетях.

В свою очередь, групповое высмеивание нелепиц заключается в мемах саркастического содержания. Как правило, эти мемы призваны раскачать убежде-

ния пользователей с помощью визуального изображения противоречивой информации и доведенного до абсурда текстового содержания. Стоит отметить, что цифровые смысловые нелепицы часто содержат провокативный нарратив и используются в троллинге и кибербуллинге.

Следующим фактором исследования в рамках изучения когнитивного взаимодействия стал показатель специфики принятия решения пользователями. Стоит отметить, что существуют различия по исследуемому параметру среди респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Данные приведены в Таблице 50.

Таблица 50

Распределение показателя принятия решения в цифровой среде в группах выборки

Уровень активности в цифровой среде	Игнорирование	Некритичное принятие	Защитное избегание	Гипербдительность	Бдительность
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	19,72%, 97 чел.	15,45%, 76 чел.	23,78%, 117 чел.	11,18%, 55 чел.	29,88%, 147 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	38,74%, 86 чел.	14,86%, 33 чел.	9,46%, 21 чел.	20,27%, 45 чел.	16,67%, 37 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	0%	29,49%, 23 чел.	41,03%, 32 чел.	20,51%, 16 чел.	8,97%, 7 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	0%	45,83%, 44 чел.	21,88%, 21 чел.	23,96%, 23 чел.	8,33%, 8 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	0%	34,78%, 8 чел.	26,09%, 6 чел.	39,13%, 9 чел.	0%
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	0%	29,27%, 12 чел.	21,95%, 9 чел.	48,78%, 20 чел.	0%

Как видно по данным, приведенным в Таблице 50, распределение показателей принятия решения личностью в цифровой среде позволило установить ряд эмпирических фактов. Выявлено, что наиболее выраженные варианты принятия решений в ситуации цифровой дилеммы среди юношей с высоким уровнем активности – защитное избегание и бдительность ($\chi^2_{эмп}=11,420>\chi^2_{крит}=11,070$; $\chi^2_{эмп}=17,881>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

Стоит отметить, что защитное избегание при решении цифровых дилемм состоит в откладывании дел и попытках переложить ответственность на цифро-

вую среду («это не я виноват – виноват провайдер»). Кроме того, защитное избегание выражается в рационализации сомнительных альтернатив, что нередко приводит активного пользователя к дисфункциональным моделям поведения в цифровой среде. Бдительность как вариант принятия решения, согласно психологам-практикам, является единственным копингом, позволяющим принимать функциональные решения. Специфика этого показателя заключается в выяснении целей и задач своего решения, допуска альтернатив, связанных с поиском информации.

Отметим, что в группе подростков с высоким уровнем активности поведения преобладают такие когнитивные копинги при решении цифровых дилемм как игнорирование ($\chi^2_{эмп}=11,638>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и гипербдительность ($\chi^2_{эмп}=14,258>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что игнорирование представляет собой отказ от негативной информации, касающейся цифровой среды, а гипербдительность заключается в импульсивном, лишенном рациональности, решении.

Среди юношей со средним уровнем активности в цифровой среде наиболее выражены такие когнитивные копинги как защитное избегание и некритичное принятие ($\chi^2_{эмп}=13,523>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Стоит отметить, что некритичное принятие представляет собой когнитивный копинг, который выражается в принятии навязанного или поверхностного плана действий. Например, такие пользователи нередко отказываются от цифровых ресурсов из-за нетипичности их интерфейса («если что-то идет не так – значит, мне это не нужно). Подчеркнем, что для подростков со средним уровнем активности в цифровой среде присущи когнитивные копинги по типу некритичного принятия и сверхбдительности ($\rho \leq 0,05$).

Выявлено, что наиболее распространенные когнитивные копинги среди юношей и подростков с низким уровнем активности в цифровой среде – некри-

тичное принятие и гипербдительность ($\rho \leq 0,05$). Уточним, что такие когнитивные копинги как игнорирование и бдительность среди указанных групп не выявлены.

В ходе исследования установлены различия по когнитивным копингам среди респондентов юношеского возраста с высоким, средним и низким уровнем активности ($H_{эмп} = 22$, при $\rho = 0,03$). Также доказаны различия по исследуемым параметрам среди респондентов подросткового возраста с различным уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп} = 19$, при $\rho = 0,05$).

Следующий исследуемый показатель – ментальная репрезентация цифровой среды в когнитивной структуре личности пользователя. В эмпирическом исследовании исходим из того, что ментальная репрезентация – это конструкт, который отображает в сознании личности переживаемое состояние и находит себя в образных, ассоциативных, понятийных и оценочных показателях.

Стоит отметить, что в системной организации ментальной регуляции психических состояний личности репрезентации выполняют одну из важнейших задач – опорную функцию.

Таким образом, для исследования репрезентации цифровой среды в ментальной структуре личности проведена серия фокус-групп с последующим анализом самоотчетов респондентов. Выявлены следующие обобщенные репрезентации, которым предложены рабочие названия – многомодальная; эффективная, полезная, нужная; необходимая («как воздух»); требовательная; небезопасная [Таблица 51].

Таблица 51

Цифровая среда в структуре ментальной репрезентации респондентов

Показатели	Многомодальная	Эффективная, полезная, нужная	Необходимая («как воздух»)	Требовательная	Небезопасная
1	2	3	4	5	6
Образные	Большое пространство, много дверей и окон	Движущийся элемент, который не стоит на месте	Пространство, наполненное свежим воздухом	Учебный класс, где прописано много правил	Живое пространство, которое может воздействовать на человека

Продолжение Таблицы 45

1	2	3	4	5	6
Ассоциативный	Возможности, формирование личности, сенсорные процессы, пути, понимание себя, эмоции, чувства, ощущения	Карьера, рост, гонка, вызовы, активность, жизнь, ощущение себя живым, работа, учеба, объединение, конкуренция, связи, самопрезентация	Потребности, безопасность, защита, личные границы, прятки, дом, друзья, семья, уют, уверенность	Комплекс отличника, конкуренция, ожидания, требования, сильная личность, стимул, прогресс, развитие	Неизведанное, опасность, ощущение беспомощности, бегство, осторожность, аккуратность, внимательность, тревога, агрессия, застревание, преодоление
Понятийный	Инструменты, цифровые ресурсы, возможности, доступность	Самореализация, личностный рост, интерес, незаменимость, открытость для всех	Компенсация, рождение заново, помощь, поддержка, цифровое многообразие	Принятие в глазах окружающих, требования, хочешь – соответствуй, рост	Цифровые риски, перелом, нарушение правил, анонимность
Оценочный	Комфортная среда, положительная	Удобная для человека, положительная	Принимающая среда, положительная	Дающая мотивацию к росту среда, одновременно положительная и отрицательная	Содержащая опасность среда; больше отрицательная, чем положительная

Таким образом, в ходе исследования определены основные ментальные репрезентации респондентов подросткового и юношеского возраста с высоким, низким и средним уровнем активности в цифровой среде. Стоит отметить, что в репрезентациях пользователей выделен образный, ассоциативный, понятийный и оценочный компонент.

Следующим этапом исследования когнитивных маркеров поведения пользователей в цифровой среде стало изучение распределения выявленных и обоб-

щенных ментальных репрезентаций среди респондентов выборки. Отметим различия в группах по указанному параметру. Данные исследования приведены в Таблице 52.

Таблица 52

Распределение показателя ментальной репрезентации среди респондентов выборки

Уровень активности в цифровой среде	Многомодальная	Эффективная, полезная, нужная	Необходимая («как воздух»)	Требовательная	Небезопасная
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	42,89%, 211 чел.	20,93%, 103 чел.	19,51%, 96 чел.	15,65%, 77 чел.	1,02%, 5 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	34,23%, 76 чел.	22,97%, 51 чел.	31,08%, 61 чел.	4,05%, 9 чел.	7,66%, 17 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	11,54%, 9 чел.	20,51%, 16 чел.	8,97%, 7 чел.	30,77%, 24 чел.	28,21%, 22 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	13,54%, 13 чел.	19.79%, 19 чел.	8,33%. 8 чел.	26,04%, 25 чел.	32,29%, 31 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	17,39%, 4 чел.	13,04%, 3 чел.	4,35%, 1 чел.	13,04%, 3 чел.	52,17%, 12 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	14,63%, 6 чел.	19,51%, 8 чел.	17,07%, 7 чел.	14,63%, 6 чел.	34,15%, 14 чел.

Рассмотрим подробнее полученные результаты: среди юношей с высоким уровнем активности в цифровой среде наиболее выражены ментальные репрезентации, связанные с многомодальностью ($\chi^2_{эмп}=12,509>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и эффективностью ($\chi^2_{эмп}=11,631>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) для личности цифровой среды. Стоит отметить, что многомодальное пространство цифровой среды предполагает образ большого пространства, где существует много дверей и окон. Основные ассоциации в рамках этой репрезентации – возможности, формирование личности, сенсорные процессы, пути, понимание себя, эмоции, чувства, ощущения. Основные понятия – инструменты, цифровые ресурсы, возможности, доступность. Отношение к цифровой среде, как правило, положительное.

Подчеркнем, что в рамках репрезентации цифровой среды как эффективной среды доминирует образ движущегося элемента, который не стоит на месте. Основные ассоциации в рамках этой репрезентации – карьера, рост, гонка, вызовы, активность, жизнь, ощущение себя живым, работа, учеба, объединение,

конкуренция, связи, самопрезентация. Основные понятия – самореализация, личностный рост, интерес, незаменимость, открытость для всех. Отношение к цифровой среде, как правило, положительное.

Среди подростков с высоким уровнем активности поведения в цифровой среде наиболее выражены ментальные репрезентации цифровой среды, связанные с ее многомодальностью и необходимостью ($\chi^2_{эмп}=12,263>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Уточним, что в рамках репрезентации цифровой среды как необходимого элемента доминирует образ пространства, наполненного свежим воздухом. Основные ассоциации в рамках этой репрезентации – потребности, безопасность, защита, личные границы, прятки, дом, друзья, семья, уют, уверенность. Основные понятия – компенсация, рождение заново, помощь, поддержка, цифровое многообразие. Отношение к цифровой среде, как правило, положительное.

Выявлено, что респондентам подросткового и юношеского возраста со средним уровнем активности присущи ментальные репрезентации, связанные с требовательностью ($\chi^2_{эмп}=13,725>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и небезопасностью ($\chi^2_{эмп}=12,883>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) цифровой среды. Стоит отметить, что требовательность цифровой среды представлена в образе учебного класса, где прописано много правил. Основные ассоциации в рамках этой репрезентации – комплекс отличника, конкуренция, ожидания, требования, сильная личность, стимул, прогресс, развитие. Основные понятия – принятие в глазах окружающих, требования, хочешь – соответствуй, рост. Отношение к цифровой среде, как правило, амбивалентное.

В свою очередь, небезопасность цифровой среды в ментальной репрезентации представлена в образе живого пространства, которое может воздействовать на человека. Основные ассоциации в рамках этой репрезентации – неизведанное, опасность, ощущение беспомощности, бегство, осторожность, аккуратность, внимательность, тревога, агрессия, застревание, преодоление. Основные понятия – цифровые риски, перелом, нарушение правил, анонимность. Отношение к цифровой среде, как правило, больше негативное, чем положительное.

В ходе исследования выявлено, что респондентам юношеского возраста с низким уровнем активности присущи ментальные репрезентации цифровой среды как многомодальной и небезопасной ($\rho \leq 0,05$), а респондентам подросткового возраста с низкой активностью в цифровой среде – как эффективной и небезопасной ($\rho \leq 0,05$).

Уточним, что существуют различия по когнитивному показателю ментальной репрезентации между респондентами юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности ($H_{эмп} = 25, 500$, при $\rho = 0,05$). Помимо этого, исследование выявило различия по исследуемой переменной между группами пользователей подросткового возраста с различным уровнем активности ($H_{эмп} = 58$, при $\rho = 0,02$).

Следующими исследуемыми параметрами стали когнитивные фреймы личности. Стоит отметить, что когнитивные фреймы, в некотором роде напоминают смысловую рамку, которая используется личностью для мышления, восприятия и переработки информации о пространстве и своем нахождении в этом пространстве. Кроме того, фрейм – это структура, когнитивное образование, включающее в себя знания и ожидания, а также схему представлений.

В рамках эмпирического исследования с целью изучения основных фреймов личности, связанных с цифровой средой, реализована серия фокус-групп, которая позволила реализовать структурный фрейм-анализ. В работе представлены обобщенные данные результатов исследования среди респондентов выборки:

1. Фреймы, указывающие на возможности цифровой среды [12]. Отметим, что фреймы возможностей в цифровой среде представлены фреймами-прототипами, фреймами-ситуациями, фреймами-ролями и фреймами-сценариями.

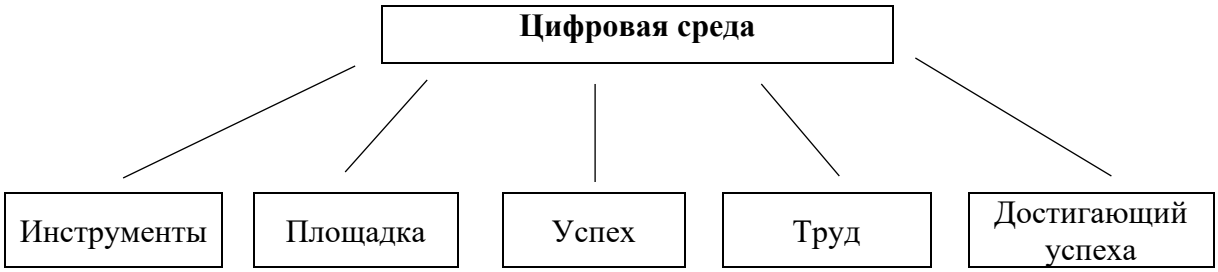


Рисунок 12. Фреймы возможностей в цифровой среде

2. Фреймы, указывающие на компенсаторные функции цифровой среды [Рисунок 13]. Отметим, что фреймы компенсации в цифровой среде представлены фреймами-прототипами, фреймами-экземплярами, фреймами-ситуациями и фреймами-операциями.

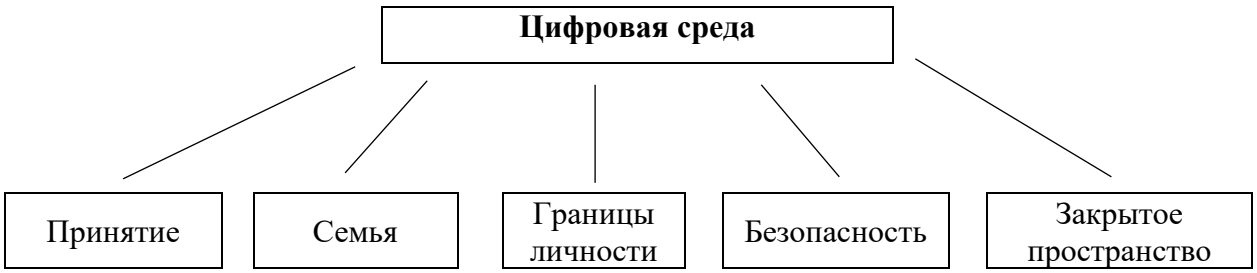


Рисунок 13. Фреймы компенсации в цифровой среде

3. Фреймы, указывающие на возможности рекреации в цифровой среде [Рисунок 14]. Отметим, что фреймы компенсации в цифровой среде представлены фреймами-прототипами, фреймами-структурами, фреймами-ситуациями и фреймами-ролями.

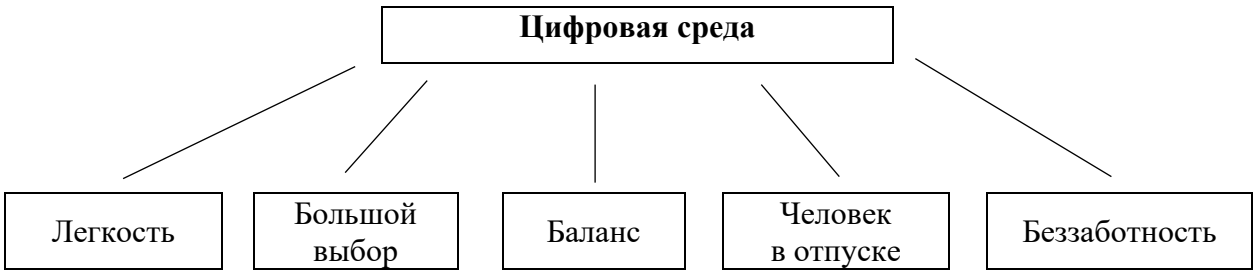


Рисунок 14. Фреймы рекреации в цифровой среде

4. Фреймы, указывающие на возможное негативное влияние в цифровой среде [Рисунок 15]. Отметим, что фреймы компенсации в цифровой среде представлены фреймами-прототипами, фреймами-ситуациями, фреймами-сценариями и фреймами-ролями.

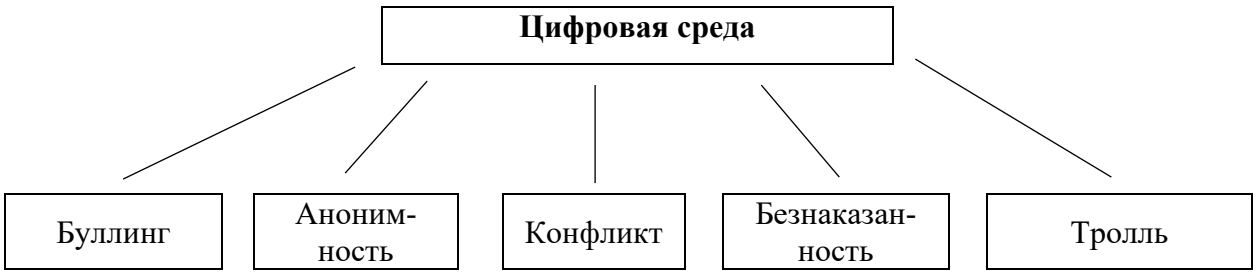


Рисунок 15. Фреймы негативного влияния в цифровой среде

5. Фреймы, указывающие на неопределенное отношение к цифровой среде [Рисунок 16]. Отметим, что фреймы компенсации в цифровой среде представлены фреймами-прототипами, фреймами-ситуациями, фреймами-сценариями и фреймами-ролями.

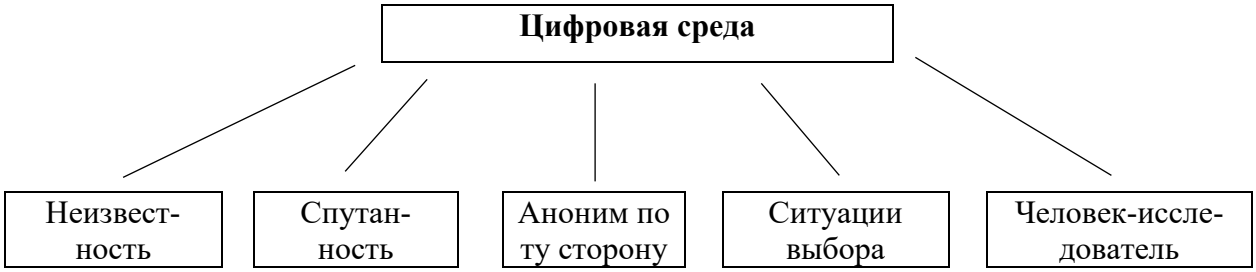


Рисунок 16. Фреймы неопределенного отношения к цифровой среде

Следующим этапом изучения когнитивных фреймов личности стал анализ распределения показателя среди респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Данные представлены в Таблице 53.

Таблица 53

Когнитивные фреймы респондентов выборки

Уровень активности в цифровой среде	Фреймы возможностей	Фреймы компенсации	Фреймы рекреации	Фреймы негативного влияния	Фреймы неопределенности
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	78,86%, 388 чел.	53,05%, 261 чел.	92,89%, 457 чел.	10,98%, 54 чел.	7,93%, 39 чел.
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	53,15%, 118 чел.	77,93%, 173 чел.	93,24%, 207 чел.	17,12%, 38 чел.	14,86%, 33 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	14,1%, 11 чел.	17,95%, 14 чел.	48,72%, 38 чел.	46,15%, 36 чел.	67,95%, 53 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	12,5%, 12 чел.	22,92%, 22 чел.	44,79%, 43 чел.	47,92%, 46 чел.	69,79%, 67 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	0%	0%	26,09%, 6 чел.	82,61%, 19 чел.	60,87%, 14 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	0%	31,71%, 13 чел.	41,46%, 17 чел.	87,8%, 36 чел.	70,73%, 29 чел.

Таким образом, выявлено, что юношам с высоким уровнем активности, в большей степени, присущи фреймы возможностей ($\chi^2_{эмп}=18,358>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), компенсации ($\chi^2_{эмп}=11,769>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и рекреации ($\chi^2_{эмп}=12,407>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Стоит отметить, что фреймы возможностей позволяют пользователю воспринимать цифровую среду как площадку для реализации возможностей и потенциала.

Фрейм компенсации отвечает за возможность реструктуризации жизни, жизнедеятельности человека и его личности в цифровой среде. В свою очередь, фрейм рекреации оказывает влияние на восприятие цифровой среды как пространства отдыха и жизненного баланса. Несмотря на то, что длительное нахождение в цифровой среде дает ощутимую нагрузку на сенсорные системы человека, пользователи отмечают такой вариант времяпровождения как один из самых расслабляющих.

Отметим, что в подростковой группе с высоким уровнем цифровой активности также доминируют фреймы возможностей, компенсации и рекреации ($\rho \leq 0,05$). В группе подростков и юношей со средним уровнем активности в цифровой среде представлены фреймы рекреации, негативного влияния

($\chi^2_{эмп}$=12,944>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и неопределенности ($\chi^2_{эмп}$=15,563>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$).

Фреймы негативного влияния оказывают влияние на восприятие цифровой среды как места, содержащего риски и противоречия. Предполагаем, что именно эти фреймы могут быть причиной уровня активности в цифровой среде респондентов этой группы. Фреймы, связанные с противоречивым отношением к цифровой среде, выражаются в специфике поведения личности. С одной стороны, личность понимает и принимает значимость цифровой среды в своей жизни, с другой стороны, переживание наличия возможных цифровых рисков значительно ограничивает активность пользователя.

Уточним, что наиболее распространенными когнитивными фреймами среди низкоактивных респондентов подросткового и юношеского возраста являются фреймы негативного влияния и неопределенности ($\rho \leq 0,05$). Интересно отметить тот факт, что группе подростков с низкой активностью в цифровой среде, в меньшей степени, присущи фреймы рекреации ($\rho \leq 0,05$).

Уточним, что существуют различия по показателю когнитивных фреймов между респондентами юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности ($\rho \leq 0,05$). Кроме того, исследование показало различия по изучаемому параметру среди подростковых групп с различной активностью в цифровой среде ($\rho \leq 0,05$).

Следующим исследуемым параметром в рамках когнитивных маркеров поведения в цифровой среде стала цифровая речь респондентов с различным уровнем активности. В первую очередь, анализ самоотчетов респондентов позволил определить ряд особенностей цифровой речи и ее связь с цифровой коммуникацией в целом. Во-первых, коммуникация пользователя, чаще всего, является более лаконичной, что выражается в меньшем количестве сказанного и написанного, чем в реальном пространстве. Как отмечают респонденты, такая коммуникация является более информативной, менее ресурсозатратной и в определенных случаях позволяет выстроить личные психологические границы.

Во-вторых, современная онлайн-коммуникация приобретает форму символического общения и зачастую реализуется через мемы, эмоджи, рилсы и шортсы. С одной стороны, такая унификация коммуникации позволяет пользователям понимать любой виртуальный контент, с другой стороны, как показывает контент-анализ комментариев интернет-сообществ, ограничивается возрастным диапазоном.

Стоит отметить, что подобные попытки унификации онлайн-коммуникации привели к формированию цифровой речи. Акцентируем внимание на том, что цифровая речь исследовалась рядом когнитивных психологов, изучающих модели порождения и развития искусственного интеллекта. Например, с 2016 года существует язык программирования искусственного интеллекта LISP. Этот язык программирования позволяет приблизить речь компьютера к лепету младенца и буквально имитировать его речь.

Однако подчеркнем, что в рамках нашего исследования понятие цифровой речи более психологизировано и заключается в генерализации в цифровой среде новой виртуальной грамматики, новых правил правописания и расширении привычного личности набора слов. Если ранее определенный набор слов по типу «лол», «рофл», «троллинг» и др. считался онлайн-сленгом, то на сегодняшний день он значительно расширился и интегрировался в ежедневную речь коммуникатора. Более того, в цифровой среде возможно столкнуться с непривычными для реального пространства правилами правописания: например, написание большого текстового объема без знаков препинания не считается ошибкой. Это связано с тем, что в некоторых социальных сетях для постинга дается определенное количество знаков, из-за чего пользователи ограничивают не количество слов в посте, а знаки препинания.

В рамках исследования сделано предположение о том, что цифровая речь личности формируется путем, аналогичным реальной речи. В первую очередь, происходит невербальное исследование цифровой среды, которое заключается в

неавтоматизированном использовании цифровых ресурсов. Далее, при увеличении цифровой активности, происходит процесс, схожий с интереоризацией. Пользователи замечают или слышат в цифровой среде те вербальные и невербальные формы коммуникации, которые не присутствуют в реальной коммуникации и являются новыми для них. Кроме того, пользователи отмечают ситуации, в которых другие люди используют новые коммуникативные формы.

Предполагаем, что следующим этапом развития цифровой речи становится расширение цифрового словарного запаса личности (из пассивного в активный) и увеличение невербального репертуара коммуникации. Для подтверждения указанных предположений проведено анкетирование среди респондентов юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде. Данные представлены в Таблице 54.

Таблица 54

Показатели цифровой речи респондентов выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Менее 10 слов**	**10-20 слов**	**Более 20 слов и невербальная коммуникация**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	0%	0%	100%
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	0%	0%	100%
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	0%	100%	0%
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	0%	100%	0%
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	100%	0%	0%
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	100%	0%	0%

Согласно представленным в Таблице 54 результатам, выявлено, что респонденты юношеского и подросткового возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде, в отличие от остальных групп выборки, в репертуаре цифровой речи содержат более 20 слов ($H_{эмп}$ = 11,500, при ρ = 0,05). Стоит отметить, что наиболее популярные слова среди этих респондентов составили: кринж (чувство стыда); рофл (шутка); бести (лучший друг/подруга); соулмейт (родственная душа); душнила (зануда); флексить (веселиться); шипперить (устраивать романтические отношения другим людям); краш (тот, кто нравится); вайб (атмосфера);

муд (настроение); рандом (случайный) и др. Всего в группе приведено более 500 часто употребляемых в цифровой коммуникации слов.

Интересно проанализировать правила невербальной коммуникации активных пользователей подростковой и юношеской групп. К ним относятся: меньше ставить точек в конце предложения – воспринимается за плохое отношение или пассивную агрессию; стараться избегать одной скобочки («)» – указатель улыбки) – может быть принято за пассивную агрессию; если человек долго не отвечает в социальных сетях или прочитал и не ответил – воспринимается как нежелание коммуницировать; если человек пишет без запятых – это может быть как указатель на незнание правил грамматики, так и на индивидуальный стиль личности; нередко стикеры и эмоджи, означающие внешне одно, в цифровой коммуникации содержат совсем иную интерпретацию; сториз в социальных сетях может быть актом цифровой коммуникации – таким образом пользователь хочет донести нарратив другому пользователю и привлечь его внимание; и др. Всего в группе приведено более 30 часто употребляемых в цифровой коммуникации правил.

Кроме того, в исследовании выявлено, что респондентам юношеского и подросткового возраста со средним уровнем активности присуще знание от 10 до 20 слов цифровой речи и непонимание большей части часто употребляемых в цифровой коммуникации правил ($Н_{эмп}$ = 13, при ρ = 0,04). Интересно отметить тот факт, что знание цифровых слов респондентов складывается, исходя из нескольких причин – во-первых, это запоминание слов, которые часто произносят активные пользователи; во-вторых, запоминание слов при использовании определенных цифровых ресурсов.

Респондентам юношеского и подросткового возраста с низким уровнем активности, как правило, присуще знание менее 10 слов цифровой речи и непонимание часто употребляемых в цифровой коммуникации правил ($Н_{эмп}$ = 16,295, при ρ = 0,04). Учитывая, что цифровые слова нередко интегрируются в реальную

коммуникацию личности, такие пользователи отмечают трудности в понимании нарратива активных ц пользователей.

Последним исследуемым параметром в рамках изучения когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде стали когнитивные процессы пользователей. Исследование проходило с учетом решения логических задач респондентами в реальном пространстве и цифровой среде. Полученные данные позволили оценить параметры восприятия и понимания инструкции, памяти, логического мышления и навыков поиска альтернатив в различных средах [Таблица 55].

Таблица 55

Показатели когнитивных процессов респондентов выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Решение логических задач в реальном пространстве**	**Решение логических задач в цифровой среде**
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	48,98%, 241 чел.	**72,76%, 358 чел.**
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	49,1%, 109 чел.	**68,92%, 153 чел.**
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	57,69%, 45 чел.	52,56%, 41 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	71,79%, 56 чел.	67,95%, 53 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	65,22%, 15 чел.	13,04%, 3 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	63,41%, 26 чел.	34,15%, 14 чел.

Данные, представленные в Таблице 55, позволили установить ряд эмпирических фактов: в группах респондентов юношеского ($U_{эмп}$=27, при $\rho \leq 0,05$) и подросткового ($U_{эмп}$=47, при $\rho \leq 0,05$) возраста с высоким уровнем активности отмечается прогресс в решении логических задач в цифровой среде. Отмечено, что повышение показателей восприятия и понимания инструкции, памяти, логического мышления и навыков поиска альтернатив в различных средах у респондентов этой группы отмечается именно при смене среды.

Здесь важно уточнить, что сами респонденты отмечают быстрое возникновение чувства усталости, перенасыщения, появление инактивности при решении логических задач в реальном пространстве. Как отмечают пользователи, для улучшения состояния и повышения ресурсов для саморегуляции им необходимо

параллельно взаимодействовать с техническим средством – смартфоном, умными часами, планшетом и др.

Выявлено, что среднеактивные пользователи юношеского и подросткового возраста значимых изменений когнитивных процессов при переходе из реального пространства в цифровую среду не демонстрируют ($\rho \geq 0,05$). В свою очередь, у юношей ($U_{эмп}=85$, при $\rho \leq 0,05$) и подростков ($U_{эмп}=59$, при $\rho \leq 0,05$) с низким уровнем активности в цифровой среде отмечается ухудшение когнитивной деятельности в цифровой среде – снижаются показатели восприятия и понимания инструкции вплоть до необходимости в многократном повторении, запоминания, логического мышления и поиска альтернатив.

Как отмечают сами респонденты с низким уровнем активности в цифровой среде, снижение когнитивной деятельности происходит из-за новых, непривычных стимулов и распределении внимания сразу на два стрессовых фактора – на саму задачу и на технические манипуляции, которые необходимо выполнить.

Уточним, что существуют различия по показателю решения когнитивных задач в цифровой среде между респондентами юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности ($H_{эмп} = 10,500$, при $\rho = 0,05$). Кроме того, исследование позволило выявить различия по изучаемому параметру среди подростковых групп с различной активностью ($H_{эмп} = 19$, при $\rho = 0,03$).

Стоит отметить, что исследование позволило выявить корреляционные связи между высоким уровнем активности поведения в цифровой среде и успешностью в решении когнитивных задач в цифровой среде ($r=0,78$, при $\rho \leq 0,05$), а также низким уровнем активности и неуспешностью в решении когнитивных задач в цифровой среде ($r=0,67$, при $\rho \leq 0,05$). Полученные данные расширяют представление о личности в цифровой среде и способствуют подтверждению существования транзитивного когнитивного стиля в структуре психики пользователя цифровой среды.

Итак, в ходе эмпирического исследования когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде проанализированы показатели когнитивных искажений, когнитивных стилей и карт, когнитивных взаимоотношений, ментальной репрезентации, фреймов, цифровой речи и когнитивных процессов пользователей в реальном пространстве и цифровой среде.

Следующая задача эмпирического исследования – изучить мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде, в том числе, цифровые деятельности пользователей с различным уровнем активности.

Отметим, что для исследования мотивов цифровой деятельности пользователей определена методика А.И. Лучинкиной «Личность в виртуальном пространстве» (в адаптации). Проведенное исследование с помощью этой методики позволило выявить доминирующие творческие и потребительские мотивы цифровой деятельности среди пользователей юношеского и подросткового возраста с различными уровнями активности. В ходе исследования выявлены особенности творческой и потребительской мотивации респондентов юношеского и подросткового возраста с различным уровнем активности в цифровой среде. Стоит отметить, что творческая мотивация предполагает создание нового цифрового продукта и реализацию новых форм взаимодействия, в то время как потребительская мотивация предусматривают действия пользователя по заданным в цифровой среде правилам. Кроме того, низкая потребительская мотивация на фоне высокой творческой мотивации может свидетельствовать о деструктивном поведении личности в цифровой среде. Результаты представлены в Таблице 56.

Таблица 56

Распределение цифровых мотивов деятельности среди респондентов выборки

Уровень активности в цифровой среде	**Творческая мотивация**			**Потребительская мотивация**	
	Репликация	**Личное пространство**	**Вклад**	**Обозначенное присутствие**	**Воплощение в роль**
1	2	3	4	5	6
Высокий уровень (юноши, 492 чел.)	54,07%, 266 чел.	39,43%, 194 чел.	93,7%, 461 чел.	71,54%, 352 чел.	17,68%, 87 чел.

Продолжение Таблицы 56

1	2	3	4	5	6
Высокий уровень (подростки, 222 чел.)	66,22%, 147 чел.	69,82%, 155 чел.	63,96%, 142 чел.	52,25%, 116 чел.	50,9%, 113 чел.
Средний уровень (юноши, 78 чел.)	15,38%, 12 чел.	57,69%, 45 чел.	24,36%, 19 чел.	55,13%, 43 чел.	8,97%, 7 чел.
Средний уровень (подростки, 96 чел.)	39,58%, 38 чел.	56,25% 54 чел.	21,88%, 21 чел.	51,04%, 49 чел.	34,38%, 33 чел.
Низкий уровень (юноши, 23 чел.)	8,7%, 2 чел.	21,74%, 5 чел.	17,39%, 4 чел.	43,48% 10 чел.	13,04%, 3 чел.
Низкий уровень (подростки, 41 чел.)	17,07%, 7 чел.	31,71%, 13 чел.	26,83%, 11 чел.	43,9%, 18 чел.	39,02%, 16 чел.

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 56, респондентам юношеского возраста с высоким уровнем активности присущи такие творческие мотивы цифровой деятельности как вклад ($\chi^2_{эмп}=11,729>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и репликация ($\chi^2_{эмп}=12,927>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), а среди потребительских мотивов – мотив обозначенного присутствия ($\chi^2_{эмп}=12,481>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что творческий мотив по типу вклада свидетельствует о распространении пользователем цифрового контента в рамках персональных и общих страничек в цифровых ресурсах. Такие пользователи, как правило, активно следуют трендам, адаптируют их и стремятся разнообразить свой цифровой контент.

Мотив репликации указывает на склонность пользователя к созданию новых персональных страниц, проживанию в цифровой среде нескольких жизней одновременно. Важно, что пользователи с доминирующим мотивом репликации нередко реализовывают несколько социальных ролей в цифровой среде одновременно – например, профессиональную и связанную с семейными взаимоотношениями.

В свою очередь, потребительский мотив по типу обозначенного присутствия выражается в стремлении пользователя в цифровой среде к одновременному общению с пользователями из географически разных мест в режиме реального времени, коммуникации в режиме онлайн-конференции. Такие респонденты нередко коммуницируют в различных социальных сетях и с учетом множества цифровых ресурсов.

Эмпирическое исследование показало выраженность всех потребительских и творческих мотивов среди респондентов подросткового возраста с высоким уровнем активности. Таким образом, пользователям этой группы присущи такие творческие мотивы цифровой деятельности как вклад, репликация и формирование своего личного пространства ($\chi^2_{эмп}=16,381>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), а также потребительские мотивы – обозначенное присутствие и воплощение в роль ($\chi^2_{эмп}=11,699>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

Отметим, что творческий мотив по типу личного пространства предполагает выделение пользователем личного пространства в цифровой среде благодаря созданию закрытых персональных страниц, ограничению для других пользователей сообщений на собственной стене в социальной сети и создание своего собственного мира. Кроме того, нередко пользователи с этим мотивом способны создавать образ Я в цифровой среде, отличный от реального образа.

Мотив воплощения в роль выражается в идентификации себя с образом уже существующего персонажа игры или личности, которая привлекает пользователя своими особенностями и самопрезентацией. Подчеркнем, что в рамках этого мотива личность не склонна формировать авторские и уникальные модели поведения.

Исследование показало, что юношам и подросткам со средним уровнем активности присущи творческий мотив личного пространства и потребительский мотив обозначенного присутствия ($\rho \leq 0,05$). В свою очередь, среди респондентов с низким уровнем активности в цифровой наиболее выраженным мотивом является мотив обозначенного присутствия ($\rho \leq 0,05$).

Отметим пользователей, которые условно вошли в группу риска. В ходе изучения цифровых мотивов респондентов выявлены пользователи с высокой творческой мотивацией и низкой потребительской мотивацией. Предполагаем, что в основе такой личностной специфики может находиться определенное сочетание средовых, когнитивных, мотивационных и аффективных маркеров пове-

дения в цифровой среде. Уточним, что существуют различия по показателю мотивов между респондентами юношеского и подросткового возраста с высоким, средним и низким уровнем активности в цифровой среде ($H_{эмп}$ = 11,975, при ρ = 0,05). Кроме того, исследование показало различия по изучаемому параметру среди респондентов подросткового возраста ($H_{эмп}$ = 22, при ρ = 0,03).

Следующая задача исследования – анализ аффективных маркеров поведения личности в цифровой среде, в том числе, доминирующих психических состояний при взаимодействии с цифровым контентом и в ситуации цифровой неопределенности. Для реализации поставленной задачи в рамках эмпирического исследования проведены: адаптированный вариант методики фрустрационных реакций (С. Розенцвейг) и методика самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (в адаптации). Данные исследования фрустрационных реакций представлены в Таблицах 57-59.

Таблица 57

Распределение показателей фрустрационных реакций в цифровой среде респондентов с высоким уровнем активности в цифровой среде

Тип реакции	Подростки (222 чел.)			Юноши (492 чел.)		
	E	I	M	E	I	M
Препятственно-доминантный (O-D)	1,35%, 3 чел.	6,31%, 14 чел.	0,9%, 2 чел.	22,76%, 112 чел.	2,24%, 11 чел.	5,08%, 25 чел.
Эго-защитный (E-D)	13,96%, 31 чел.	1,35%, 3 чел.	1,35%, 3 чел.	18,09%, 89 чел.	20,73%, 102 чел.	19,72%, 97 чел.
Потребностно-неустойчивый (N-P)	43,24%, 96 чел.	9,46%, 21 чел.	21,17%, 47 чел.	3,86%, 19 чел.	4,27%, 21 чел.	3,25%, 16 чел.

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 57, выявлены показатели фрустрационных реакций в цифровой среде респондентов подросткового и юношеского возраста с высоким уровнем цифровой активности. Стоит отметить, что адаптированный вариант методики фрустрационных реакций предполагал выбор реакции именно в цифровой среде, что позволило выявить специфику отреагирования личности на цифровые стимулы.

Высокоакттивным респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде, в большей степени, присущи

потребностно-неустойчивые (N-P) типы реакции, в том числе, экстрапунитивная (E) ($\chi^2_{эмп}$=4,510>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$) и импунитивная (M) ($\chi^2_{эмп}$=3,991>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$). Стоит отметить, что потребностно-неустойчивая реакция с экстрапунитивной направленностью (N-P – E) в цифровой среде выражается в стремлении пользователя предъявить требования другому определенному пользователю по поводу исправления случившейся фрустрирующей ситуации. Например, удалить фрустрирующий цифровой контент, объяснить реакцию, изменить предпочитаемые формы цифровой коммуникации и др.

Потребностно-неустойчивая реакция с импунитивной направленностью (N-P – M) в цифровой среде выражается в надежде на благоприятное разрешение фрустрирующей ситуации, в то время как сам пользователь демонстрирует уступчивость и конформность. Стоит отметить, что такие пользователи предпочитают игнорировать негативные комментарии других пользователей, стараются не публиковать провокационный контент.

Менее выраженной среди подростков с высоким уровнем активности в цифровой среде, чем предыдущие, является эго-защитная реакция экстрапунитивной направленности (E-D – E) ($\chi^2_{эмп}$=5,707>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$). При столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде такие респонденты склонны демонстрировать агрессию по отношению к обвинителям и отказ в принятие вины на себя. Как правило, такие цифровые пользователи вступают в активные дискуссии с целью доказать невиновность и обличить обидчика в неправоте. Среди юношей с высоким уровнем активности поведения в цифровой среде наиболее выражены препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) ($\chi^2_{эмп}$=4,379>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$) и эго-защитные реакции интропунитивной направленности (E-D – I) ($\chi^2_{эмп}$=7,188>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) проявляются в признании пользователем проблемы или препятствия, связанных с цифровой средой.

Например, признание в трудности публиковать определенный контент из-за тревоги быть отвергнутым.

Эго-защитные реакции интропунитивной направленности (E-D – I) проявляются в самообвинении в цифровых затруднениях с последующим оправданием и определением смягчающих обстоятельств. Таким образом, подобная реакция заключается в первичном выраженном аффекте в процессе фрустрирующей ситуации и последующей рационализации произошедшей ситуации в цифровой среде. Кроме того, в ходе исследования выявлены доминирующие психические состояния личности в ситуации цифровых затруднений или неопределенности. Отметим, что респонденты подросткового возраста с высоким уровнем активности в цифровой среде в указанных ситуациях демонстрируют высокий уровень агрессивности, в то время как респонденты юношеского возраста – показатели фрустрации ($U_{эмп} = 43$, $U_{эмп} = 91$, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 58

Распределение показателей фрустрационных реакций в цифровой среде респондентов со средним уровнем активности в цифровой среде

Тип реакции	Подростки (96 чел.)			Юноши (78 чел.)		
	E	I	M	E	I	M
Препятственно-доминантный (O-D)	0%	9,38%, 9 чел.	0%	0%	0%	23,08%, 18 чел.
Эго-защитный (E-D)	42,71%, 41 чел.	3,13%, 3 чел.	3,13%, 3 чел.	0%	0%	0%
Потребностно-неустойчивый (N-P)	29,17%, 28 чел.	0%	12,5%, 12 чел.	37,18%, 29 чел.	0%	39,74%, 31 чел.

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 58, респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде, в большей степени, присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности (E-D – E) ($\chi^2_{эмп}=5,220>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E) ($\chi^2_{эмп}=4,438>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$). В меньшей степени выражена потребностно-неустойчивая реакция с импунитивной направленностью (N-P – M) ($\chi^2_{эмп}=3,990>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$).

В свою очередь, респондентам юношеского возраста со средним уровнем активности в цифровой среде присущи препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) ($\chi^2_{эмп}=6,258>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$), потребностно-неустойчивая реакции с импунитивной направленностью (N-P – M) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E) ($\rho \leq 0,05$).

Кроме того, в ходе исследования выявлены доминирующие психические состояния личности в ситуации цифровых затруднений или неопределенности. Отметим, что респонденты подросткового возраста со средним уровнем активности в указанных ситуациях демонстрируют высокий уровень фрустрации, в то время как респонденты юношеского возраста – показатели ригидности ($U_{эмп} = 88$, $U_{эмп} = 113$, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 59

Распределение показателей фрустрационных реакций в цифровой среде респондентов с низким уровнем активности в цифровой среде

Тип реакции	Подростки (41 чел.)			Юноши (23 чел.)		
	E	I	M	E	I	M
Препятственно-доминантный (O-D)	0%	0%	9,76%, 4 чел.	8,7%, 2 чел.	0%	30,43%, 7 чел.
Эго-защитный (E-D)	51,22%, 21 чел.	0%	0%	0%	8,7%, 2 чел.	0%
Потребностно-неустойчивый (N-P)	29,27%, 12 чел.	9,76%, 4 чел.	0%	4,35%. 1 чел.	0%	47,83%, 11 чел.

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 58, что респондентам подросткового возраста с низким уровнем активности, в большей степени, присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности (E-D – E) ($\chi^2_{эмп}=7,147>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E) ($\chi^2_{эмп}=4,880>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$). В меньшей степени выражены потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности (N-P – I) ($\chi^2_{эмп}=5,631>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$) и препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M) ($\chi^2_{эмп}=4,212>\chi^2_{крит}=3,841$, при $\rho \leq 0,05$).

В свою очередь, респондентам юношеского возраста присущи препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M) и потребностно-неустойчивая реакции с импунитивной направленностью (N-P – M). В меньшей степени выражены препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) ($\chi^2_{эмп}$=6,416>$\chi^2_{крит}$=3,841, при $\rho \leq 0,05$) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E) ($\rho \leq 0,05$).

Кроме того, в ходе исследования выявлены доминирующие психические состояния личности в ситуации цифровых затруднений или неопределенности. Отметим, что респондентам подросткового и юношеского возраста с низким уровнем активности в цифровой среде одинаково присущи высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности в указанных ситуациях ($U_{эмп}$= 22, $U_{эмп}$ = 41, при $\rho \geq 0,05$).

Таким образом, исследованы мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде, в том числе, мотивы деятельности пользователей с различным уровнем активности. Проанализированы аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде, в том числе, доминирующие психические состояния при взаимодействии с цифровым контентом и в ситуации цифровой неопределённости.

3.4. Концепция поведения личности в цифровой среде

В ходе эмпирического исследования изучены средовые, индивидуально-психологические и психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде. Доказано, что поведение личности в цифровой среде может быть представлено средовыми, индивидуально-психологическими и психофизиологическими маркерами. Изучено влияние цифровой среды на личность, в результате которой происходит трансформация реальной личности за счет появления новых когнитивных стилей, характерных только для цифровой среды, изменения типа мотивации и психофизиологических переменных. Определено, что существуют

механизмы поведения личности, одними из которых является его активность. Проанализировано, что в цифровой среде возможно появление смыслов личности, влияющих на ее поведение.

Следующими задачами исследования являются:

1. Анализ этапов вхождения личности в цифровую среду, где переход с одного уровня на другой сопровождается изменениями маркеров поведения.

2. Определение типов пользователей цифровой среды и цифровой личности: стабильный, нестабильный и резонансный.

3. Анализ когнитивных, социальных, мотивационных и смысловых стратегий поведения личности в цифровой среде.

3.4.1. Этапы вхождения личности в цифровую среду

Для изучения уровней развертывания действий личности в цифровой среде реализован дисперсионный анализ (ANOVA) полученных данных, позволивший выделить этапы вхождения личности в цифровую среду ($\rho \geq 0{,}05$) [Таблица 60-63]. В качестве фактора для сравнительного анализа выбран уровень активности личности в цифровой среде. Стоит отметить, что в тексте научного исследования приведены обобщенные данные анализа результатов подростковой и юношеской группы выборки. Гомогенность дисперсий признаков проверялась с помощью критерия Levene. Такой анализ позволил выделить группы признаков, каждый из которых указывает на возможную этапность вхождения личности в цифровую среду:

1. Доцифровой этап. Как было указано ранее в исследовании, доцифровой этап предполагает в некотором роде неосознанное взаимодействие с техногенным пространством и минимальное взаимодействие с цифровой средой. В теоретическом анализе уточнено, что, чаще всего, пользователями доцифрового этапа являются дети от 0 до 1 года, однако мы подчёркиваем важность не только возрастной периодизации, но и цифровых эпох. Например, согласно исследованию

М. Пренски, есть два типа пользователей – цифровые аборигены (которые родились в цифровую эпоху) и цифровые иммигранты (которые росли в процессе динамики цифровой среды).

В связи с этим, на доцифровом этапе могут находиться как дети от 0 до 1 года, так и люди других возрастов. В таком случае важным становится изучение маркеров поведения в цифровой среде таких людей, так как, по нашему мнению, в цифровую эпоху минимальное взаимодействие с цифровыми ресурсами может подразумевать ряд личностных затруднений. Здесь стоит отметить, что нередко ученые приводят экономический фактор цифровых затруднений. Вместе с тем, эмпирическое исследование показало, что именно этот фактор наименее выражен среди всех типов цифровых барьеров. Отметим, что статистический анализ показал наименьшее количество людей, находящихся именно на доцифровом этапе вхождения личности в цифровую среду среди юношеских и подростковых групп выборки.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей в цифровой среде – низкий. Как правило, респонденты на доцифровом этапе демонстрируют только низкую активность во взаимодействии с цифровой средой. Это может быть связано как с возрастными особенностями пользователя, так и с его личностными показателями. Стоит отметить, что низкоактивных пользователей среди всей выборки наименьшее количество. Такие пользователя обладают рядом дифференцирующих от других групп выборки показателей, в том числе, мотивационных, смысловых и аффективных. К нетипичным случаям можно отнести респондентов юношеского и подросткового возраста со средним уровнем активности в цифровой среде.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – высокий, частичный и низкий уровень цифровой дереализации; восприятия времени как необратимого процесса; негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности; опыт использования 2 видов техники и менее 5 цифровых ресурсов;

смыслы цифровой среды не выражены. Отсутствие смыслов объясняется опытом и длительностью использования цифровой среды, а также отсутствием картины или карты цифровых ресурсов. В таком случае можно говорить о преобладании реальных смысложизненных ориентаций в поведении пользователя в рамках доцифрового этапа.

Кроме того, пользователям этого этапа присущи установки в отношении цифровой среды по типу «цифровая среда способствует обеднению духовного мира человека», «цифровая среда вредит здоровью», «в цифровой среде может быть опасно», «цифровая среда делает людей глупыми и беспомощными». Наиболее выраженные барьеры на этом этапе – инструментальный (когнитивный), социально-средовой (для подростков), мотивационно-аффективный, психофизиологический; реже – материально-экономический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются компенсация (чаще у юношей), агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам, сравнение своих проблем с проблемами других (чаще у подростков), уход и избегание. Как правило, такие стратегии могут вести к низкому уровню инструментального поведения личности в цифровой среде, однако при переходе на последующие этапы изменятся или снижать уровень интенсивности.

К нетипичным случаям можно отнести респондентов юношеского и подросткового возраста, в структуре восприятия которых время отражено как обратимый процесс ($\chi^2_{эмп}=14,522>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); нейтральное отношение к цифровой неопределенности ($\chi^2_{эмп}=18,971>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); установка по типу «хорошо иметь технические блага» ($\chi^2_{эмп}=13,570>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), «техника – помощник человека» ($\chi^2_{эмп}=12,240>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Вероятнее всего, респонденты с нетипичными показателями могут находится в процессе перехода на другой этап. Предположим, что для окончательного перехода необходимо изменение всех маркеров поведения личности в цифровой среде, в том числе, средовых, когнитивных, аффективно-мотивационных и психофизиологических.

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – ухудшение динамики самочувствия при нахождении в цифровой среде; чрезмерная нервно-психическая напряженность; значительное увеличение показателей частоты сердечных сокращений при цифровой активности; ухудшение показателей объема, концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания; ухудшение показателей лобных функций (о чем свидетельствует дельта-ритм (δ-ритм), присущий для медленноволнового сна); сниженный общекогнитивный статус. Как отмечают сами респонденты, такие результаты могут быть связаны с общим ощущение дезориентации в цифровой среде и переживанием дереализации.

К нетипичным психофизиологическим маркерам можно отнести: незначительное ухудшение самочувствия или его стабильные показатели при взаимодействии с цифровой средой($\chi^2_{эмп}=11,418>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); динамику показателей температуры ($\chi^2_{эмп}=11,990>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и давления ($\chi^2_{эмп}=17,835>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) при цифровой активности. Здесь важно отметить данные фокус-групп. Например, пользователи, находящиеся на доцифровом этапе, отметили, что современный мир в некотором роде вынуждает их использовать цифровую среду и взаимодействовать в ней с другими пользователями. В итоге у таких пользователей происходит привыкание к условиям цифровой среды и начинается постепенная адаптация, что снижает выраженность психофизиологических показателей стресса и улучшает самочувствие при цифровой активности.

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении цифровой среды по типу обесценивание позитивного, эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра и долженствования, а в группе юношей – дихотомического мышления, катастрофизации, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования. Выявлено, что респондентам

этого этапа присуща когнитивная карта пути. Групповые формы цифрового когнитивного взаимодействия отсутствуют, а также отмечаются трудности в решении логических задач в цифровой среде.

Как правило, респонденты этого этапа показывают гипербдительность при принятии решений в цифровой среде. В структуре ментальной репрезентации цифровая среда представлена как небезопасная. Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния и неопределенности. Добавим, что юношеские и подростковые группы на доцифровом этапе демонстрируют низкий уровень владения цифровой речью (менее 10 слов). К нетипичным когнитивным маркерам поведения на этом этапе можно отнести защитное избегание ($\chi^2_{эмп}=11,924>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и некритичность ($\chi^2_{эмп}=17,327>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) при принятии решений в цифровой среде.

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде – доминирует потребительская мотивация нахождения в цифровой среде. Как правило, потребительская мотивация пользователей этого этапа концентрируется на мотиве воплощения в роль и повышается, если увеличивается интерес к цифровым ресурсам. В случае преобладания потребительской мотивации речь идет о внедрении цифровых технологий в повседневную жизнь и отказ от них, если возникает ряд затруднений.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде – респондентам подросткового возраста присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности (E-D – E) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E); респондентам юношеского возраста – препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M) и потребностно-неустойчивые реакции с импунитивной направленностью (N-P – M). Кроме того, выявлены высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности при столкновении с цифровыми затруднениями. И здесь важно отметить, что под цифровыми затруднениями подразумеваются не только низкие

инструментальные навыки. Любое негативное влияние цифровой среды на повседневную жизнь человека может стать причиной прекращения взаимодействия с цифровым ресурсом.

К нетипичным аффективным маркерам поведения личности на этом этапе можно отнести: потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности (N-P – I) ($\chi^2_{эмп}$=19,130>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M) ($\chi^2_{эмп}$=12,784>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) среди подростков и препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) ($\chi^2_{эмп}$=12,337>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности ($\chi^2_{эмп}$=11,426>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что нетипичными маркерами также могут служить средний или низкий уровень агрессивности и фрустрированности личности при столкновении с затруднениями в рамках цифровой среды ($\chi^2_{эмп}$=12,104>$\chi^2_{крит}$=11,070; $\chi^2_{эмп}$=16,889>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$).

7. Новообразования в структуре психики пользователя: отсутствуют.

2. Этап цифрового погружения. Как и в случае доцифрового этапы, отметим важность учета не только возрастного диапазона пользователя, но и особенности разновозрастной выборки. Как было сказано ранее, этап цифрового погружения – это этап знакомства с особенностями и возможностями цифровой среды. Личность, как правило, опираясь транслируемые значимым окружением ценности и смыслы цифровой среды, опыт цифровых барьеров и стратегий их преодоления, выстраивает свое поведение. Здесь важно отметить, что модель такого поведения в цифровой среде не является окончательной и может трансформироваться при переходе с одного этапа на другой. На этапе цифрового погружения активность может направлять поведение в цифровой среде.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей в цифровой среде – низкий и средний. Средний уровень активности заключается в сниженной насыщенности цифровой деятельности, перманентной цифровой вовлеченности, а также доминировании негативных эмоциональных состояний при столкновении с цифровыми вызовами и новшествами. Кроме того, такие пользователи могут демонстрировать физиологические показатели стресса в ситуации поведения в цифровой среде. Вместе с тем, важно отметить, что нетипичный средний уровень активности для доцифрового этапа является свойственным этапу цифрового погружения, что позволяет уточнить динамику цифрового вхождения личности и ее этапность.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; нейтральное или негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности; опыт использования 2 видов техники и 5 цифровых ресурсов; смыслы не выражены. Кроме того, респондентам этого этапа присущи установки в отношении цифровой среды по типу «хорошо иметь технические блага», «воспитанный человек имуществом не хвастается и не выставляет на показ», «цифровая среда вредит здоровью», «в цифровой среде может быть опасно».

Наиболее выраженные барьеры на этом этапе – инструментальный (когнитивный), социально-средовой (для подростков), мотивационно-аффективный, психофизиологический; реже – материально-экономический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются компенсация (чаще у юношей), агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам, уход и избегание.

К нетипичным средовым маркерам поведения личности в цифровой среде на этом этапе можно отнести частичный или высокий уровень цифровой дереализации ($\chi^2_{эмп}=13,116>\chi^2_{крит}=11,070$; $\chi^2_{эмп}=11,804>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов ($\chi^2_{эмп}=11,977>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); наличие смыслов по типу избегающий

общества ($\chi^2_{эмп}$=13,422>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и потребитель($\chi^2_{эмп}$=12,709>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); установки по типу «технику нужно беречь» ($\chi^2_{эмп}$=12,301>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Среди нетипичных стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются механизмы снижения психического напряжения ($\chi^2_{эмп}$=14,477>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Как мы уже говорили ранее, нетипичные маркеры могут указывать на готовность ряда пользователей к переходу на следующий цифровой этап.

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – ухудшение динамики самочувствия при нахождении в цифровой среде; чрезмерная нервно-психическая напряженность; ухудшение показателей объема, концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания; ухудшение показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус.

К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: незначительное ухудшение самочувствия или его стабильные показатели при взаимодействии с цифровой средой ($\chi^2_{эмп}$=11,670>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); умеренную нервно-психическую напряженность ($\chi^2_{эмп}$=20,412>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); увеличение показателей частоты сердечных сокращений при цифровой активности ($\chi^2_{эмп}$=12,188>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); стабильные показатели концентрации внимания ($\chi^2_{эмп}$=12,794>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$).

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении цифровой среды по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра и долженствования; в группе юношей – дихотомического мышления, катастрофизации, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования. Выявлено, что респондентам этого этапа присуща когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют, а также отмечаются трудности в решении логических задач в цифровой среде.

Как правило, респонденты этого этапа показывают гипербдительность и защитное избегание при принятии решений в цифровой среде. В структуре ментальной репрезентации цифровая среда представлена как небезопасная и требовательная. Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния и неопределенности. Добавим, что юношеские и подростковые группы на этапе цифрового погружения демонстрируют низкий уровень владения цифровой речью (менее 10 слов).

К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: ментальную репрезентацию цифровой среды как многомодальной ($\chi^2_{эмп}=13,402>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации ($\chi^2_{эмп}=12,316>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и рекреации ($\chi^2_{эмп}=15,934>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); средний уровень владения цифровой речью (10-20 слов) ($\chi^2_{эмп}=17,893>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Нетипичные маркеры показывают, что в ходе прохождения цифровых этапов личность постепенно расширяет представления о цифровой среде и формирует свою карту цифровых ресурсов. Вероятнее всего, с увеличением цифрового опыта эта карта может трансформироваться и выражаться в поведении личности в цифровой среде.

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде: доминирует потребительская мотивация нахождения в цифровой среде, в частности мотив обозначенного присутствия.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде – респондентам подросткового возраста присущи потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности (N-P – I) и препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M); респондентам юношеского возраста – препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E). Кроме того, выявлены высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности при столкновении с цифровыми затруднениями.

7. Новообразования в структуре психики пользователя: отсутствуют.

3. Этап цифровой архитектуры. Специфика этого этапа заключается в стремлении личности активнее познавать цифровую среду и формировать свое персональное пространство. Помимо опыта цифровой деятельного значимого окружения, для личности становится важным и ее опыт – формируются собственные представления, увеличивается инструментальная компетентность, формируются (в некоторых случаях) творческие мотивы пребывания личности в цифровой среде. То есть, пользователь становится не только потребителем ресурсов и контента, но и стремится создавать авторское. Вместе с тем, нельзя считать личность на этом этапе полностью адаптированной к цифровой среде. В первую очередь, ее инструментальные навыки недостаточны для свободного использования цифровой среды. Во-вторых, цифровые риски могут вызывать опасения, с которыми пользователь еще не может совладать. Кроме того, в процессе формирования остается карта цифровой среды, которая позволяет личности ориентироваться в цифровых ресурсах. На этом этапе активность может направлять поведение в цифровой среде.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей в цифровой среде – низкий, средний и высокий. Пользователи этого этапа, в свою очередь, демонстрируют интерес к возможностям цифровой среды, однако из-за различных смысловых и мотивационных особенностей показывают различные уровни активности. Стоит отметить, что высокий уровень активности заключается в разнообразии цифровой деятельности – от взаимодействия с пользователями и ресурсами цифровой среды до использования множества технических ресурсов одновременно. Кроме того, такие респонденты показывают высокий уровень вовлеченности в цифровую среду, умение совладать со своими эмоциональными состояниями при встрече с цифровыми вызовами. Психофизиологические пока-

затели стресса актуализируются в двух случаях – когда речь идет о фрустрационном воздействии цифровой среды или цифровое новшество вызывает интерес и желание им воспользоваться.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; нейтральное отношение к цифровой неопределенности; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов. Отметим, что пользователям юношеского возраста, находящимся на этом этапе присущи смыслы по типу избегающий общества, компенсация проблем в коммуникации, а пользователям подросткового возраста – избегающий общества, развитие.

Как правило, у этой группы пользователей выражена установка в отношении цифровой среды по типу «в цифровой среде может быть опасно», «человек важнее техники», «технику нужно беречь». Наиболее выраженные барьеры на этом этапе – инструментальный (когнитивный), мотивационно-аффективный, психофизиологический; реже – материально-экономический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются компенсация (чаще у юношей), уход и избегание, сравнение своих проблем с проблемами других (чаще у подростков). Для респондентов юношеского возраста также свойственны стратегии по типу механизмов снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации и компенсации.

К нетипичным маркерам можно отнести преобладание показателей с восприятием времени как обратимого процесса ($\chi^2_{эмп}=16,829>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), позитивным (функциональным) отношением к цифровой неопределённости ($\chi^2_{эмп}=11,677>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); смыслы по типу развитие ($\chi^2_{эмп}=13,262>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), изменение ролевой позиции ($\chi^2_{эмп}=19,401>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), потребитель ($\chi^2_{эмп}=16,908>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и творец ($\chi^2_{эмп}=12,755>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); установка в отношении цифровой среды «техника – помощник чело-

века» ($\chi^2_{эмп}$=11,233>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Среди нетипичных стратегий разрешения цифровых барьеров отмечается возрастание усилий к достижению цели ($\chi^2_{эмп}$=15,881>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Такие маркеры поведения личности в цифровой среде могут свидетельствовать о переходе пользователя на этап цифровой адаптации.

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – стабильное самочувствие при взаимодействии с цифровой средой или его незначительное изменение; умеренная нервно-психическая напряженность; увеличение показателей частоты сердечных сокращений при цифровой активности; ухудшение показателей объема, переключаемости и распределения внимания; ухудшение показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус. К нетипичным психофизиологическим маркерам поведения личности в цифровой среде на этом этапе можно отнести: слабую нервно-психическую напряженность при взаимодействии с цифровой средой ($\chi^2_{эмп}$=13,607>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); стабильные показатели избирательности ($\chi^2_{эмп}$=12,993>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и концентрации внимания ($\chi^2_{эмп}$=12,551>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); стабильные показатели лобных функций ($\chi^2_{эмп}$=16,153>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); общекогнитивный статус в рамках показателей нормы ($\chi^2_{эмп}$=11,833>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Таким образом, сочетание маркеров, присущих промежуточному этапу и этапу цифровой адаптации также указывает на наличие этапности вхождения личности в цифровую среду.

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении цифровой среды по типу навешивания ярлыков, мысленного фильтра и долженствования; в группе юношей – обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования. Выявлено, что респондентам этого этапа присуща когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют, а также отмечаются трудности в решении логических задач в цифровой среде. Как

правило, респонденты этого этапа показывают гипербдительность и защитное избегание при принятии решений в цифровой среде.

В структуре ментальной репрезентации цифровая среда представлена как небезопасная, требовательная и многомодальная. Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния, неопределенности, компенсации и рекреации. Добавим, что юношеские и подростковые группы на промежуточном этапе демонстрируют средний уровень владения цифровой речью (10-20 слов).

К нетипичным когнитивным маркерам этого этапа можно отнести: способность решать когнитивные задачи в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=11,840>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); форму когнитивного взаимодействия по типу интеллектуального юмора ($\chi^2_{эмп}=12,338>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); бдительность при принятии решений в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=14,598>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); репрезентацию цифровой среды как эффективной, нужной, полезной ($\chi^2_{эмп}=12,300>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Такие результаты акцентируют внимание на возможной когнитивной динамики личности в цифровой среде.

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде – доминирует потребительская мотивация нахождения в цифровой среде, в частности мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде – респондентам подросткового возраста присущи потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности (N-P – I) и препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью (O-D – M); респондентам юношеского возраста – препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E). Кроме того, выявлены высокие показатели ригидности и агрессивности при столкновении с цифровыми затруднениями. Стоит от-

метить, что на этапе цифровой архитектуры у респондентов, чаще всего, не выявлены высокие показатели фрустрации, что может говорить о готовности личности к адаптации в цифровой среде.

7. Новообразования в структуре психики пользователя: отсутствуют.

4. Этап цифровой адаптации. В первую очередь, на этом этапе пользователь демонстрирует стабильное отношение к цифровым стимулам и вызовам, инструментальную компетентность и понимание смыслов цифровой среды и своей роли в ней. Условно этап цифровой адаптации можно назвать «переломным» в цифровом цикле личности. Во-первых, как мы предполагаем, цифровая адаптация может содержать в себе несколько ступеней. На первой ступени цифровой пользователь осознанно демонстрирует средний или высокий уровень цифровой активности, а также свободно ориентируется в цифровых ресурсах. На второй ступени возможна динамика поведения личности за счет формирования устойчивых новых, недоступных для реального пространства смыслов нахождения в этой среде. В таком случае уместно говорить, что именно прохождение второй ступени этапа цифровой адаптации позволяет пользователю перейти на новый этап – гибридный этап. На этом этапе особенности поведения личности в цифровой среде могут опосредовать ее активность.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей в цифровой среде – средний и высокий. К нетипичным случаям можно отнести респондентов юношеского и подросткового возраста с максимально высоким баллом по показателю высокой активности в цифровой среде. Вероятнее всего, такие пользователи находятся на второй ступени цифровой адаптации или в «переходном состоянии» на новый цифровой этап.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов.

Отметим, что пользователям юношеского возраста, находящимся на этом этапе, присущи смыслы по типу потребитель, избегающий общества, мститель, изменение ролевой позиции, любовь, общение, развитие, рекреация, а пользователям подросткового возраста – владелец пространства, потребитель, общение, развитие.

Как правило, пользователям этого этапа присущи установки в отношении цифровой среды «техника – помощник человека», «человек важнее техники». Наиболее выраженные барьеры на этом этапе – психофизиологический; реже – материально-экономический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются компенсация механизмы снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации, компенсации (для юношей) и возрастание усилий к достижению.

К нетипичным маркерам можно отнести: использование более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов ($\chi^2_{эмп}=11,945>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); смыслы по типу владелец пространства ($\chi^2_{эмп}=12,385>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), мститель ($\chi^2_{эмп}=15,671>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$) и самопрезентация ($\chi^2_{эмп}=11,364>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); установки в отношении цифровой среды по типу «цифровая среда вредит здоровью» ($\chi^2_{эмп}=13,246>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), «технику нужно беречь» ($\chi^2_{эмп}=12,775>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$), «техника – двигатель прогресса» ($\chi^2_{эмп}=11,650>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Вероятнее всего, цифровая установка по типу «цифровая среда вредит здоровью» может свидетельствовать о нахождении личности на первой ступени адаптации в цифровой среде, в то время как установка «техника – двигатель прогресса» говорит либо о второй ступени цифровой адаптации, либо о готовности личности перейти на другой цифровой этап.

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – стабильное самочувствие при взаимодействии с цифровой средой или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность при взаимодействии с цифровой средой; стабильные психофизиологические показатели

стресса; ухудшение показателей объема и стабильность показателей концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания; незначительное ухудшение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы. К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: ухудшение и улучшение самочувствия при длительном нахождении в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=16,392>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); умеренную нервно-психическую напряженность при взаимодействии с цифровой средой ($\chi^2_{эмп}=12,177>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); увеличение показателей частоты сердечных сокращений при цифровой активности ($\chi^2_{эмп}=11,922>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); стабильные показатели внимания респондентов ($\chi^2_{эмп}=12,634>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); стабильные показатели лобных функций ($\chi^2_{эмп}=13,899>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении цифровой среды по типу эмоционального обоснования; в группе юношей – навешивания ярлыков и мысленного фильтра. Выявлено, что респондентам этого этапа присуща когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц. Респонденты способны решать когнитивные задачи в цифровой среде. Как правило, пользователи этого этапа показывают защитное избегание при принятии решений в цифровой среде. В структуре ментальной репрезентации цифровая среда может быть представлена как требовательная, небезопасная и эффективная, нужная, полезная. Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния, неопределенности и рекреации. Добавим, что юношеские и подростковые группы на этапе цифровой адаптации демонстрируют средний уровень владения цифровой речью (10-20 слов).

К нетипичным когнитивным маркерам этого этапа можно отнести: выраженность долженствования среди респондентов юношеского и подросткового

возраста; когнитивную карту обозрения; некритичное принятие решений в цифровой среде; ментальную репрезентацию цифровой среды как необходимой («как воздух)» ($\chi^2_{эмп}$=11,890>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсаций ($\chi^2_{эмп}$=21,614>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и возможностей ($\chi^2_{эмп}$=14,522>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$); высокий уровень владения цифровой речью (более 20 слов и невербальная коммуникация) ($\chi^2_{эмп}$=12,881>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Как мы указывали ранее, такие результаты могут говорить о ступенях цифровой адаптации личности и о возможности перехода на другой цифровой этап.

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде – доминирует потребительская мотивация нахождения в цифровой среде, в частности мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль. К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: творческие мотивы нахождения в цифровой среде по типу создания личного пространства ($\chi^2_{эмп}$=17,372>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$) и репликации ($\chi^2_{эмп}$=15,103>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$). Такие результаты позволяют говорить о начале формирования творческой мотивации пользователей на текущем этапе.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде –респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности (E-D – E) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E), респондентам юношеского возраста – препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E), потребностно-неустойчивая реакции с импунитивной направленностью (N-P – M) и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности (N-P – E). Кроме того, респонденты подросткового возраста в ситуациях цифровых затруднений демонстрируют высокий уровень фрустрации, а респонденты юношеского возраста – показатели ригидности. К нетипичным маркерам этого этапа

можно отнести: средний уровень фрустрации при столкновении с цифровыми трудностями среди подростков ($\chi^2_{эмп}$=11,420>$\chi^2_{крит}$=11,070, при $\rho \leq 0,05$).

7. Новообразования в структуре психики пользователя: отсутствуют, однако выявлены показатели творческой мотивации у ряда респондентов выборки.

5. Гибридный этап. Основные особенности этого этапа заключаются в стремлении пользователя оцифровывать свою реальную деятельность в большей степени, чем переносить цифровые навыки на реальное пространство. Кроме того, может отмечаться повышение творческой мотивации пользователя и его навыков преобразования цифровой среды. Именно на этом этапе личность обладает высокими инструментальными навыками и способна к самореализации с помощью цифровых ресурсов. Вероятнее всего, такой человек использует многообразие видов техники и цифровых ресурсов и, кроме того, за счет понимания цифровых алгоритмов обладает высоким уровнем понимания и адаптации к новым техническим средствам.

Здесь уместно говорить о начале «перехода» из пользователя цифровой среды в цифровую личность. Предполагаем, что промежуточный этап является неким катализатором для дальнейшего цифрового развития личности при условии возникновения новообразований в структуре ее психики. Соответственно, при отсутствии таких новообразований или их минимальной выраженности личность остается в рамках гибридного этапа. Скорее всего, согласно когнитивным теориям личности, катализатором перехода на следующий этап может стать желание личности разрешить определенные проблемы, в том числе, психологического, экономического или другого характера.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей – высокий.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов

в группе юношей и опыт использования до 5 видов техники и до 10 цифровых ресурсов среди ряда подростков. Отметим, что пользователям юношеского возраста, находящимся на промежуточном этапе присущи смыслы по типу владелец пространства, творец, общение, развитие, рекреация, самопрезентация, а пользователям подросткового возраста – творец, потребитель, рекреация, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, самопрезентация.

Как правило, наиболее типичными установками в отношении цифровой среды для респондентов этого этапа являются «техника – двигатель прогресса» и «у успешных людей много техники, которая упрощает жизнь». Наиболее выраженный барьер на этом этапе – психофизиологический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются механизмы снижения психического напряжения, компенсации (для юношей), сравнение своих проблем с проблемами других (для подростков) и возрастание усилий к достижению. Нетипичными маркерами для этой группы являются: установка в отношении цифровой среды «современный человек следит за цифровыми трендами» ($\chi^2_{эмп}=12,988>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – стабильное самочувствие при взаимодействии с цифровой средой или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность при взаимодействии с цифровой средой; стабильные психофизиологические показатели стресса; стабильные показатели внимания; стабильные показатели лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы. К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: ухудшение и улучшение самочувствия при длительном нахождении в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=19,877>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); улучшение показателей внимания ($\chi^2_{эмп}=11,991>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении

цифровой среды по типу навешивания ярлыков; в группе юношей – катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей и долженствования. Выявлено, что респондентам этого этапа присуща когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого. Респонденты способны решать когнитивные задачи в цифровой среде. Как правило, респонденты этого этапа показывают игнорирование и бдительность при принятии решений в цифровой среде.

В структуре ментальной репрезентации цифровая среда может быть представлена как небезопасная и эффективная, нужная, полезная, многомодальная, необходимая («как воздух)». Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации.

Добавим, что юношеские и подростковые группы на промежуточном этапе между цифровой адаптацией и цифровой самореализацией демонстрируют высокий уровень владения цифровой речью (более 20 слов и невербальная коммуникация). К нетипичным маркерам можно отнести: когнитивную карту обозрения ($\chi^2_{эмп}=13,674>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); защитное избегание при принятии решений в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=14,522>\chi^2_{крит}=12,507$, при $\rho \leq 0,05$).

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде – доминирует и творческая, и потребительская мотивация нахождения в цифровой среде.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде – респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи потребностно-неустойчивые (N-P) типы реакции, в том числе, экстрапунитивная (E) и импунитивная (M), а среди юношей –препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности (O-D – E) и эго-защитные реакции интропунитивной направленности (E-D – I). Кроме того,

респонденты этого этапа в ситуации цифровых затруднений демонстрируют агрессивность (чаще подростки) и высокие показатели фрустрации (чаще всего юноши). К нетипичным показателям можно отнести: эго-защитную реакция экстрапунитивной направленности (E-D – E) среди подростков ($\chi^2_{эмп}=15,822>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

7. Новообразования в структуре психики пользователя: появление творческой мотивации; наличие тенденции к сдвигу когнитивного стиля (с полезависимости на поленезависимость, ригидности на гибкость). И здесь важно отметить, что гибридный этап отделяет не только ряд маркеров, но и специфика новообразований. Например, на этапе цифровой самореализации выявлены респонденты, которые демонстрируют стабильные изменения показателей когнитивных стилей, в то время как на гибридном этапе определена тенденция.

6. Этап цифровой самореализации. Этот этап предполагает оцифровку практически всех видов жизнедеятельности личности и восприятия цифровой среды как жизненного пространства. Предполагаем, что именно здесь происходит окончательное формирование цифровой личности, которая является некой «надстройкой» над личностью реальной. В структуре психики цифровой личности формируются индивидуально-психологические новообразования и самые выраженные из которых – когнитивные. Интересно отметить, что цифровая личность может демонстрировать различные особенности для реального пространства и цифровой среды. Согласно самоотчетам пользователей, такая особенность связана с различием реала и цифровой среды. Например, пользователи с высоким уровнем активности в цифровой среде отмечают, что при цифровой деятельности они видят больше смысла в приложенных усилиях, чем при деятельности в реальном пространстве.

Специфика этого цифрового этапа:

1. Преобладающий уровень активности пользователей – высокий. К нетипичным случаям можно отнести респондентов со средним или низким уровнем активности в цифровой среде. Интересно заметить, что на этом этапе, как мы

говорили ранее, не активность определяет поведение, а поведение определяет активность в цифровой среде. В связи с этим предполагаем, что в зависимости от сочетания маркеров поведение личности в цифровой среде пользователь может иметь нестабильный характер этого поведения и, как итог, активности. Вероятнее всего, можно предположить существование типологии пользователей и цифровой личности в цифровой среде.

2. Средовые маркеры поведения личности в цифровой среде – низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости. Стоит отметить, что, чаще всего, позитивное отношение к цифровой неопределенности демонстрируют юноши с высоким уровнем активности в цифровой среде. Кроме того, к средовым маркерам поведения на этом цифровом этапе можно отнести: опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов. При этом выявлены подростки, находящиеся на этапе цифровой самореализации, использующие меньшее количество технических ресурсов. Предполагаем, что такие различия могут быть обусловлены социальными особенностями подростковой группы.

Отметим, что пользователям юношеского возраста, находящимся на этапе цифровой самореализации, в больше степени, присущи смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, а пользователям подросткового возраста – мститель, избегающий общества, творец, потребитель, рекреация, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, самопрезентация. Как правило, наиболее типичными установками в отношении цифровой среды для респондентов этого этапа являются «техника – двигатель прогресса» и «современный человек следит за цифровыми трендами». Наиболее выраженный барьер на этом этапе – психофизиологический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются механизмы снижения психического

напряжения, компенсации (для юношей), сравнение своих проблем с проблемами других (для подростков) и возрастание усилий к достижению.

К нетипичным случаям можно отнести респондентов с частичным и высоким уровнем цифровой дереализации ($\chi^2_{эмп}=11,904>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); восприятием времени как необратимого процесса ($\chi^2_{эмп}=12,818>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); негативным (отрицающим) отношением к цифровой неопределенности ($\chi^2_{эмп}=14,437>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); смыслы по типу избегающий общества и потребитель (для юношей), владелец пространства и потребитель (для подростков) ($\rho \leq 0,05$). Среди нетипичных стратегий разрешения цифровых барьеров отмечаются уход и избегание ($\chi^2_{эмп}=13,916>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$). Такие результаты позволяют предположить о наличии в цифровой среде различных типов цифровой личности, однако такие выводы требуют отдельного статистического исследования.

3. Психофизиологические маркеры поведения личности в цифровой среде – стабильное самочувствие при взаимодействии с цифровой средой или его незначительное изменение; слабую нервно-психическую напряженность при взаимодействии с цифровой средой; стабильные психофизиологические показатели; улучшение показателей внимания; улучшение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы.

К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: ухудшение и улучшение самочувствия при длительном нахождении в цифровой среде ($\chi^2_{эмп}=16,144>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); умеренную и чрезмерную нервно-психическую напряженность при взаимодействии с цифровой средой ($\chi^2_{эмп}=11,736>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); увеличение частоты сердечных сокращений и повышение показателей температуры при цифровой активности ($\chi^2_{эмп}=11,917>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$); незначительные ухудшения показателей внимания ($\rho \leq 0,05$); незначительное снижение показателей лобных функций ($\rho \leq 0,05$); более высокие показатели общекогнитивного статуса, чем в реальном пространстве ($\chi^2_{эмп}=12,743>\chi^2_{крит}=11,070$, при $\rho \leq 0,05$).

4. Когнитивные маркеры поведения личности в цифровой среде – в группе подростков отмечается выраженность когнитивных искажений в отношении цифровой среды по типу дихотомического мышления, навешивания ярлыков; в группе юношей – дихотомического мышления, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей, долженствования и сверхгенерализации. Выявлено, что респондентам этого этапа присуща как когнитивная карта пути, так и когнитивная карта обозрения. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого. Респонденты способны решать когнитивные задачи в цифровой среде.

Как правило, респонденты этого этапа показывают все типы принятия решений в цифровой среде, среди которых наиболее выражено – избегание. В структуре ментальной репрезентации цифровая среда может быть представлена как небезопасная и эффективная, нужная, полезная, многомодальная, необходимая («как воздух)».

Стоит отметить, что пользователям этого этапа присущи когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации. Добавим, что юношеские и подростковые группы на этапе цифровой самореализацией демонстрируют высокий уровень владения цифровой речью (более 20 слов и невербальная коммуникация). К нетипичным маркерам этого этапа можно отнести: ментальную репрезентацию цифровой среды как требовательной ($\chi^2_{эмп}=19{,}311>\chi^2_{крит}=11{,}070$, при $\rho \leq 0{,}05$); когнитивные фреймы в цифровой среде по типу неопределенности ($\chi^2_{эмп}=12{,}626>\chi^2_{крит}=11{,}070$, при $\rho \leq 0{,}05$) и негативного влияния ($\chi^2_{эмп}=12{,}772>\chi^2_{крит}=11{,}070$, при $\rho \leq 0{,}05$).

5. Мотивационные маркеры поведения личности в цифровой среде – доминирует и творческая, и потребительская мотивация нахождения в цифровой среде. Важно отметить, что все пользователи этого этапа обладают высокими показателями творческой мотивации.

6. Аффективные маркеры поведения личности в цифровой среде – респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи потребностно-неустойчивые (N-P) типы реакции, в том числе, экстрапунитивная (E) и импунитивная (M), эго-защитная реакция экстрапунитивной направленности (E-D – E), а среди юношей – препятственно-доминантная реакция экстрапунитивной направленности (O-D – E) и эго-защитная реакция интропунитивной направленности (E-D – I). Кроме того, респонденты этого этапа в ситуации цифровых затруднений демонстрируют агрессивность и высокие показатели фрустрации.

7. Новообразования в структуре психики пользователя: появление доминантной творческой мотивации; динамика профиля межполушарной асимметрии у ряда респондентов; увеличение активности альфа-ритма (α-ритм) в теменной и правой височной долях, что различается с результатами, полученными для реального пространства. Также, при переходе из спокойного состояния с закрытыми глазами в цифровую активность альфа-ритм (α-ритм) зрительных отделов мозга меняется на бета-ритм (δ-ритм) на несколько секунд быстрее (≈ 5,6 секунд), чем у других респондентов. Кроме того, важным выявленным новообразованием стала возможность когнитивной трансформации личности при переходе из реальной среды в цифровую. Выявлено, что в цифровой среде респонденты этого этапа демонстрируют сдвиг когнитивных стилей – с полезависимости на поленезависимость, конкретности на абстрактность, сглаживания на заострение, ригидности на гибкость, импульсивности на рефлективность (в нетипичных случаях отмечена обратная динамика). Отмечается повышение толерантности к нереалистическому опыту. Полученные результаты дают возможность предположить трансформацию личности под влиянием цифровой среды [Таблицы 60-63].

Таблица 60

Дисперсионный анализ средовых маркеров поведения личности в цифровой среде

Средовые маркеры	$F_{эмп}$	F-критерий, ρ
Дереализация	$F_{эмп} = 19,331$	≤ 0,05
Обратимость времени	$F_{эмп} = 6,295$	≤ 0,05
Неопределенность цифровой среды	$F_{эмп} = 11,106$	≤ 0,05
Смыслы (владелец пространства, творец, потребитель, избегающий общества, креативность, мститель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, любовь, общение, развитие, рекреация поиск жизненных ориентиров, самопрезентация)	$F_{эмп} = 21,192$; $F_{эмп} = 9,143$; $F_{эмп} = 19,401$; $F_{эмп} = 11,205$; $F_{эмп} = 12,938$; $F_{эмп} = 6,224$; $F_{эмп} = 7,359$; $F_{эмп} = 26,826$; $F_{эмп} = 8,503$; $F_{эмп} = 22,146$; $F_{эмп} = 6,643$; $F_{эмп} = 23,563$; $F_{эмп} = 12,462$; $F_{эмп} = 7,563$	≤ 0,05
Цифровые барьеры (инструментальный (когнитивный, социальный, материально-экономический, мотивационно-аффективный, психофизиологический)	$F_{эмп} = 19,301$; $F_{эмп} = 8,201$; $F_{эмп} = 16,399$; $F_{эмп} = 7,177$; $F_{эмп} = 27,372$	≤ 0,05
Стратегии преодоления цифровых барьеров	$F_{эмп} = 19,234$; $F_{эмп} = 7,241$; $F_{эмп} = 18,301$; $F_{эмп} = 11,395$; $F_{эмп} = 12,199$; $F_{эмп} = 8,689$; $F_{эмп} = 19,301$	≤ 0,05
Цифровые установки	$F_{эмп} = 5,394$	≤ 0,05
Опыт использования цифровой среды	$F_{эмп} = 13,492$	≤ 0,05

Таким образом, дисперсионный анализ позволил выявить различия между респондентами юношеской и подростковой групп с низким, средним и высоким активности в цифровой среде по ряду маркеров: дереализации ($F_{эмп} = 19,331$, при $\rho \leq 0,05$); восприятия обратимости времени ($F_{эмп} = 6,295$, при $\rho \leq 0,05$); восприятия неопределенности цифровой среды ($F_{эмп} = 11,106$, при $\rho \leq 0,05$); цифровых смыслов ($F_{эмп} = 21,192$; $F_{эмп} = 9,143$; $F_{эмп} = 19,401$; $F_{эмп} = 11,205$; $F_{эмп} = 12,938$; $F_{эмп} = 6,224$; $F_{эмп} = 7,359$; $F_{эмп} = 26,826$; $F_{эмп} = 8,503$; $F_{эмп} = 22,146$ $F_{эмп} = 6,643$; $F_{эмп} = 23,563$; $F_{эмп} = 12,462$; $F_{эмп} = 7,563$, при $\rho \leq 0,05$); цифровых барьеров ($F_{эмп} = 19,301$; $F_{эмп} = 8,201$; $F_{эмп} = 16,399$; $F_{эмп} = 7,177$; $F_{эмп} = 27,372$, при $\rho \leq 0,05$); стратегий преодоления цифровых барьеров ($F_{эмп} = 19,234$; $F_{эмп} = 7,241$; $F_{эмп} = 18,301$; $F_{эмп} = 11,395$; $F_{эмп} = 12,199$; $F_{эмп} = 8,689$; $F_{эмп} = 19,301$, при $\rho \leq 0,05$);

цифровых установок ($F_{эмп}$ = 5,394, при ρ≤ 0,05); опыта использования цифровой среды ($F_{эмп}$ = 13,492, при ρ≤ 0,05).

Таблица 61

Дисперсионный анализ индивидуально-психологических маркеров поведения личности в цифровой среде (когнитивные маркеры)

Когнитивные маркеры	$F_{эмп}$	F-критерий, ρ
1	2	3
Когнитивные искажения (дихотомическое мышление, катастрофизация, обесценивание позитивного, эмоциональное обоснование, навешивание ярлыков, мысленный фильтр, чтение мыслей, персонализация, долженствование, сверхгенерализация)	$F_{эмп}$ = 11,377; $F_{эмп}$ = 32,109; $F_{эмп}$ = 7,225; $F_{эмп}$ = 12,688; $F_{эмп}$ = 20,781; $F_{эмп}$ = 23,501; $F_{эмп}$ = 5,778; $F_{эмп}$ = 33,117; $F_{эмп}$ = 17,826; $F_{эмп}$ = 12,376	≤ 0,05
Новообразования в структуре когнитивных стилей	$F_{эмп}$ = 8,127; $F_{эмп}$ = 19,991; $F_{эмп}$ = 26,268; $F_{эмп}$ = 24,736; $F_{эмп}$ = 7,823; $F_{эмп}$ = 6,573	≤ 0,05
Когнитивные карты (пути, обозрения)	$F_{эмп}$ = 16,593; $F_{эмп}$ = 11,935	≤ 0,05
Когнитивные взаимодействия (виртуальный мозговой штурм, групповой поиск доказательств и опровержений, составление целого из частей, интеллектуальный юмор, групповое высмеивание нелепиц)	$F_{эмп}$ = 9,251; $F_{эмп}$ = 13,535; $F_{эмп}$ = 22,179; $F_{эмп}$ = 16,374; $F_{эмп}$ = 29,157	≤ 0,05
Типы принятия решения (игнорирование, некритичное принятие, защитное избегание, гипербдительность, бдительность)	$F_{эмп}$ = 8,379; $F_{эмп}$ = 11,403; $F_{эмп}$ = 17,269; $F_{эмп}$ = 31,834; $F_{эмп}$ = 37,585	≤ 0,05
Ментальная репрезентация (многомодальная, эффективная, необходимая, требовательная, небезопасная)	$F_{эмп}$ = 36,207; $F_{эмп}$ = 13,646; $F_{эмп}$ = 12,496; $F_{эмп}$ = 28,924; $F_{эмп}$ = 23,635	≤ 0,05
Когнитивные фреймы (фреймы возможностей, компенсации, рекреации, негативного влияния, неопределенности)	$F_{эмп}$ = 5,205; $F_{эмп}$ = 9,242; $F_{эмп}$ = 23,492; $F_{эмп}$ = 14,395; $F_{эмп}$ = 6,753	≤ 0,05
Цифровая речь	$F_{эмп}$ = 25,934	≤ 0,05
Решение логических задач	$F_{эмп}$ = 8,495	≤ 0,05

Дисперсионный анализ маркеров поведения личности в цифровой среде позволил выявить различия по показателям среди респондентов различных возрастов и уровней активности в цифровой среде. Существуют различия по показателям: когнитивных искажений ($F_{эмп}$ = 11,377; $F_{эмп}$ = 32,109; $F_{эмп}$ = 7,225; $F_{эмп}$ = 12,688; $F_{эмп}$ = 20,781; $F_{эмп}$ = 23,501; $F_{эмп}$ = 5,778; $F_{эмп}$ = 33,117; $F_{эмп}$ = 17,826;

$F_{эмп}$ = 12,376, при ρ≤ 0,05); когнитивных новообразований ($F_{эмп}$ = 8,127; $F_{эмп}$ = 19,991; $F_{эмп}$ = 26,268; $F_{эмп}$ = 24,736; $F_{эмп}$ = 7,823; $F_{эмп}$ = 6,573, при ρ≤ 0,05); когнитивных карт ($F_{эмп}$ = 16,593; $F_{эмп}$ = 11,935, при ρ≤ 0,05); типов когнитивных взаимодействий ($F_{эмп}$ = 9,251; $F_{эмп}$ = 13,535; $F_{эмп}$ = 22,179; $F_{эмп}$ = 16,374; $F_{эмп}$ = 29,157, при ρ≤ 0,05); типов принятия решений в цифровой среде ($F_{эмп}$ = 8,379; $F_{эмп}$ = 11,403; $F_{эмп}$ = 17,269; $F_{эмп}$ = 31,834; $F_{эмп}$ = 37,585, при ρ≤ 0,05); ментальных репрезентаций цифровой среды ($F_{эмп}$ = 36,207; $F_{эмп}$ = 13,646; $F_{эмп}$ = 12,496; $F_{эмп}$ = 28,924; $F_{эмп}$ = 23,635, при ρ≤ 0,05); когнитивных фреймов ($F_{эмп}$ = 5,205; $F_{эмп}$ = 9,242; $F_{эмп}$ = 23,492; $F_{эмп}$ = 14,395; $F_{эмп}$ = 6,753, при ρ≤ 0,05); цифровой речи ($F_{эмп}$ = 25,934, при ρ≤ 0,05); решения логических задач ($F_{эмп}$ = 8,495, при ρ≤ 0,05).

Таблица 62

Дисперсионный анализ индивидуально-психологических маркеров поведения личности в цифровой среде (аффективно-мотивационные маркеры)

Аффективно-мотивационные маркеры	**$F_{эмп}$**	**F-критерий, ρ**
Цифровая мотивация (потребительская, творческая)	$F_{эмп}$ = 8,352; $F_{эмп}$ = 17,455	≤ 0,05
Цифровые мотивы (репликация, личное пространство, вклад, обозначенное присутствие, воплощение в роль)	$F_{эмп}$ = 12,247; $F_{эмп}$ = 22,463; $F_{эмп}$ = 32,462; $F_{эмп}$ = 13,784; $F_{эмп}$ = 9,602	≤ 0,05
Фрустрационные реакции	$F_{эмп}$ = 15,508	≤ 0,05
Самооценка психических состояний (агрессивность, тревожность, фрустрация)	$F_{эмп}$ = 18,391; $F_{эмп}$ = 11,493; $F_{эмп}$ = 16,291	≤ 0,05

Исследование показало наличие достоверных различий среди групп выборки по следующим аффективно-мотивационным маркерам: мотивации ($F_{эмп}$ = 8,352; $F_{эмп}$ = 17,455, при ρ≤ 0,05); мотивам ($F_{эмп}$ = 12,247; $F_{эмп}$ = 22,463; $F_{эмп}$ = 32,462; $F_{эмп}$ = 13,784; $F_{эмп}$ = 9,602, при ρ≤ 0,05); фрустационных реакций ($F_{эмп}$ = 15,508, при ρ≤ 0,05); самооценки психических состояний ($F_{эмп}$ = 18,391; $F_{эмп}$ = 11,493; $F_{эмп}$ = 16,291, при ρ≤ 0,05). Здесь интересно отметить динамику мотивации в цифровой среде и мотивов при переходе по цифровым этапам – чем

выше уровень цифрового вхождения, тем более выраженной становится творческая мотивация пользователя.

Таблица 63

Дисперсионный анализ психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде

Психофизиологические маркеры	$F_{эмп}$	F-критерий, ρ
Показатели самочувствия	$F_{эмп} = 12,331$	$\leq 0,05$
Нервно-психическая напряженность	$F_{эмп} = 9,392$	$\leq 0,05$
Психофизиологические показатели стресса (динамика ЧСС, давления, температуры)	$F_{эмп} = 46,291$; $F_{эмп} = 27,294$; $F_{эмп} = 38,312$	$\leq 0,05$
Показатели внимания (динамика объема, концентрации, распределения, избирательности и переключаемости)	$F_{эмп} = 21,492$; $F_{эмп} = 31,493$; $F_{эмп} = 12,932$; $F_{эмп} = 11,481$; $F_{эмп} = 25,753$	$\leq 0,05$
Лобные функции (динамика)	$F_{эмп} = 5,201$	$\leq 0,05$
Общекогнитивный статус (динамика)	$F_{эмп} = 12,488$	$\leq 0,05$
Сдвиг профиля межполушарной асимметрии	$F_{эмп} = 18,389$	$\leq 0,05$

Таким образом, выявлены различия по психофизиологическим маркерам поведения личности в цифровой среде, в том числе самочувствию ($F_{эмп} = 12,331$, при $\rho \leq 0,05$); нервно-психической напряженности ($F_{эмп} = 9,392$, при $\rho \leq 0,05$); динамике психофизиологических показателей стресса при переходе из реального пространства в цифровую среду ($F_{эмп} = 46,291$; $F_{эмп} = 27,294$; $F_{эмп} = 38,312$, при $\rho \leq 0,05$); динамике показателей внимания ($F_{эмп} = 21,492$; $F_{эмп} = 31,493$; $F_{эмп} = 12,932$; $F_{эмп} = 11,481$; $F_{эмп} = 25,753$, при $\rho \leq 0,05$); динамике общекогнитивного статуса ($F_{эмп} = 12,488$, при $\rho \leq 0,05$); сдвигу профиля межполушарной асимметрии ($F_{эмп} = 18,389$, при $\rho \leq 0,05$). Кроме того, важным научным результатом остаются изменения активности коры головного мозга при нахождении личности в цифровой среде.

Исследование показателей с помощью статистического анализа позволило выявить группы пользователей с различными маркерами поведения в цифровой среде. Кроме того, результаты исследования показали наличие нетипичных для каждой группы маркеров поведения, которые, по нашему мнению, являются указателями на «переход» личности по цифровым этапам. К ранее предположенным

цифровым этапам – доцифровой этап, этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный этап, этап цифровой самореализации – добавились переходные уровни между этапами. Предполагаем, что пользователи, имеющие одновременно маркеры двух этапов, могут находится в процессе перехода и динамики поведения в цифровой среде.

Отдельным пунктом отметим показатель длительности использования цифровой среды в группах выборки. Ранее было указано, что юношеские группы используют цифровую среду более 10 лет, а ряд респондентов подросткового возраста от 5 до 10 лет и менее 5 лет. Вместе с тем уточним, что именно этот показатель оказался менее значимым для дисперсионного анализа. Это связано с тем, что, во-первых, динамика вхождения в цифровую среду может протекать различным путем. Во-вторых, уровень активности в цифровой среде может не зависеть от длительности пребывания личности в этой среде. Кроме того, цифровые иммигранты могут обладать высоким уровнем активности, в то время как цифровые аборигены более низким. Уточняем, что такие особенности могут быть связаны с личностными характеристиками респондентов.

Кроме того, отметим важность изучения установок пользователей. В ходе исследования обнаружено, что ряд установок в отношении цифровой среды воспринимаются пользователями с различным уровнем цифровой активности как негативные и конструктивные. Дисперсионный анализ показал, что пользователи доцифрового этапа и этапа цифрового погружения склонны следовать одновременно всем типам установок и в ряде случаев – конструктивным. Пользователи этапа цифровой архитектуры следуют конструктивным установкам. Респонденты, находящиеся на этапе цифровой адаптации, следуют конструктивным установок, однако отмечаются нетипичные пользователи. Такие пользователи подтверждают предположение о том, что этап цифровой адаптации может содержать два уровня, где второй подразумевает развитие личности в цифровой среде и дальнейшую динамику. Также важно отметить, что пользователи гибрид-

ного этапа и этапа цифровой самореализации демонстрируют преобладание конструктивных установок. И здесь важно уточнить, что нетипичные пользователи этих этапов, как правило, самостоятельно отслеживают следование негативным установкам и стремятся снизить их влияние.

Важным результатом исследования стала выраженность когнитивных, мотивационных и психофизиологических новообразований личности пользователя в цифровой среде. Как правило, наиболее ярко выражены новообразования на гибридном этапе и на этапе цифровой самореализации. Однако изменение и динамика когнитивных маркеров, в большей степени, присуща именно респондентам, находящимся на этапе цифровой самореализации. Отдельную значимость добавляет тот факт, что при выполнении одних и тех же когнитивных задач в реальном пространстве и цифровой среде пользователи с высоким уровнем активности, находящиеся на этапе цифровой самореализации, устойчиво демонстрируют сдвиг когнитивных стилей.

Вместе с тем, необходимо отметить, что когнитивная динамика присуща респондентам и на первичных этапах цифрового вхождения. Например, ряд пользователей с низким уровнем активности демонстрировал изменение гибкости на ригидность при переходе из реального пространства в цифровую среду. Здесь важно отметить, что повторные исследования показали постепенное уменьшение подобных изменений и, в результате, полное их отсутствие.

В связи с этим можем сделать вывод, что на подобные результаты при первичных исследованиях оказывали влияния особенности цифровой среды и маркеры поведения личности в цифровой среде на первичных этапах вхождения. Знакомство личности с цифровой средой и изменение ряда маркеров поведения в цифровой среде, особенно средовых, позволило стабилизировать когнитивную деятельность и показать стабильность когнитивных стилей.

Таким образом, исследование позволило подтвердить наличие этапов вхождения личности в цифровую среду, а также выявить нетипичные маркеры

поведения для каждого из приведённых этапов. В связи с этим выдвинуто предположение о существовании промежуточных (переходных) уровней, указывающих на возможную динамику поведения личности в цифровой среде.

3.4.2. Типология пользователей цифровой среды и цифровой личности

Следующей задачей является определение типов пользователей и цифровой личности в цифровой среде с учетом цифровых этапов. Для реализации этой задачи применен метод кластерного анализа полученных данных. Результаты анализа приведены ниже [Таблица 64-69].

Таблица 64

Типы пользователей цифровой среды (на доцифровом этапе)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки с низким уровнем активности, 37 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки со средним уровнем активности, 35 чел.)
1	2	3
Средовые	Высокая или частичная дереализация; восприятие времени как необратимого процесса; негативное отношение к цифровой неопределенности; смыслы не выражены; негативные установки; опыт использования 2 видов техники и менее 5 цифровых ресурсов; все виды цифровых барьеров; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу компенсации, агрессии, сравнения проблем и ухода (избегания)	Низкая дереализация; восприятие времени как обратимого процесса; нейтральное отношение к цифровой неопределенности; наличие конструктивных установок; смыслы не выражены; опыт использования 2 видов техники и менее 5 цифровых ресурсов; все виды цифровых барьеров; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу компенсации, агрессии, сравнения проблем и ухода (избегания)
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют; трудности в решении логических задач; гипербдительность; «небезопасная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу негативного влияния и неопределенности; низкий уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют; трудности в решении логических задач; защитное избегание и некритичность; «небезопасная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу негативного влияния и неопределенности; низкий уровень владения цифровой речью

Продолжение Приложения 64

1	2	3
Аффективно-мотивационные	Потребительская мотивация (мотив воплощения в роль); реакции на фрустрацию по типу E-D – E, N-P – E, O-D – M, N-P – M; высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности	Потребительская мотивация (мотив воплощения в роль); реакции на фрустрацию по типу N-P – I, O-D – M, O-D – E, N-P – E; средний или низкий уровень агрессивности и фрустрированности
Психофизиологические	Ухудшение самочувствия; чрезмерная нервно-психическая напряженность; увеличение показателей ЧСС; ухудшение показателей внимания и показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус	Незначительное ухудшение самочувствия; чрезмерная нервно-психическая напряженность; динамика показателей давления и температуры; ухудшение показателей внимания и показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 64, кластерный анализ позволил выделить несколько типов пользователей, находящихся на доцифровом этапе. Первая группа пользователей обладает низким уровнем активности и рядом маркеров поведения в цифровой среде. Например, такие пользователи склонны к высокой или частичной дереализации, а также негативному отношению к цифровой неопределенности. Вероятнее всего, существует взаимосвязь между указанными маркерами, так как непонимание и неопределенность личности в условиях цифровых ресурсов, а также их визуальная, слуховая и тактильная насыщенность могут вызывать состояние дереализации и, как результат, дезориентации. Кроме того, у пользователей не выявлены смыслы цифровой среды.

Такие результаты вполне закономерны для этого цифрового этапа и отражают низкую степень ориентации личности в условиях цифровой среды. Также к средовым маркерам поведения на этом этапе относятся негативные установки, опыт использования 2 видов техники и менее 5 цифровых ресурсов и все виды цифровых барьеров – инструментальный (когнитивный), социальный (в большей степени для подростков), мотивационно-аффективный, психофизиологический и, реже всего, материально-экономический. Среди стратегий разрешения цифровых барьеров выделены компенсация (чаще у юношей), агрессия по отношению к себе, другим людям и объектам, сравнение своих проблем с проблемами других людей (чаще у подростков), уход и избегание.

Среди когнитивных маркеров поведения личности в цифровой среде на этом этапе выделены: когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей. Как правило, могут существовать различия по типу когнитивных искажений среди подростков и юношей, однако эти искажения объединяет их влияние на формирование негативных установок в отношении цифровой среды. Выявлено, что у респондентов этой группы преобладает когнитивная карта пути. Групповые формы цифрового когнитивного взаимодействия отсутствуют и отмечаются трудности в решении логических задач. Стоит отметить, что при решении цифровых задач пользователи демонстрируют гипербдительность. В структуре ментальной репрезентации цифровая среда представлена как небезопасная. В свою очередь, когнитивные фреймы связаны с негативным влиянием и неопределенностью. Пользователям присущ низкий уровень владения цифровой речью.

Аффективно-мотивационные маркеры поведения в цифровой среде этой группы представлены потребительской мотивацией (мотив воплощения в роль) и высокими показателями фрустрации, ригидности и агрессивности при столкновении с цифровыми рисками. Кроме того, подросткам этой группы присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности. Респондентам юношеского возраста – препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью и потребностно-неустойчивые реакции с импунитивной направленностью.

Среди психофизиологических маркеров можно выделить ухудшение самочувствия при цифровой деятельности и чрезмерную нервно-психическую напряженность при выполнении задач в цифровой среде. В ходе лабораторного эксперимента выявлено значительное увеличение показателей частоты сердечных со-

кращений и ухудшение всех показателей внимания в сравнении с реальным пространством. Аналогичные результаты обнаружены при исследовании показателей лобных функций и общекогнитивного статуса. Действительно, респонденты отмечали, что деятельность в цифровой среде, особенно с новыми ресурсами, вызывает неприятные телесные ощущения. Как было отмечено ранее, в некоторых случаях исследование прекращалось.

Вторая группа респондентов, находящихся на доцифровом этапе, показывает схожие с первой группой особенности, однако имеет ряд отличительных нюансов, в том числе: низкий уровень дереализации ($U_{эмп}$=61, при $\rho \leq 0,05$), восприятие времени как обратимого процесса ($U_{эмп}$=28, при $\rho \leq 0,05$), нейтральное отношение к цифровой неопределенности ($U_{эмп}$=17, 500, при $\rho \leq 0,05$), наличие конструктивных установок ($U_{эмп}$=43, при $\rho \leq 0,05$). Кроме того, отличительными когнитивными маркерами поведения личности в цифровой среде этой группы являются защитное избегание ($U_{эмп}$=38, при $\rho \leq 0,05$) и некритичность ($U_{эмп}$=67, при $\rho \leq 0,05$). Также выявлены такие маркеры как потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленностии ($U_{эмп}$=44, при $\rho \leq 0,05$), препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью ($U_{эмп}$=31, при $\rho \leq 0,05$) среди подростков и препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности ($U_{эмп}$=28, при $\rho \leq 0,05$), потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности ($U_{эмп}$=78, при $\rho \leq 0,05$) среди юношей; средний уровень агрессивности ($U_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0,05$) и фрустрированности ($U_{эмп}$=62, при $\rho \leq 0,05$) при столкновении с цифровой неопределённостью; незначительное ухудшение самочувствия ($U_{эмп}$=58, при $\rho \leq 0,05$) и динамика показателей давления ($U_{эмп}$=79, при $\rho \leq 0,05$) и температуры ($U_{эмп}$=16, при $\rho \leq 0,05$).

Такие результаты позволили уточнить предположение о том, что существует динамика вхождения личности в цифровую среду, в том числе, промежуточные уровни. Такие промежуточные уровни включают в себя характеристики маркеров нескольких цифровых этапов, что позволяет отследить динамику циф-

рового пользователя. Условное название групп этого цифрового этапа – **«начинающие»**. Это название связано с цифровым опытом пользователей и однообразием реакций на цифровое многообразие и цифровые вызовы. Мы акцентируем внимание на том, что дальнейшая динамика личности в цифровой среде возможна при изменении маркеров ее поведения.

Вместе с тем, в ходе реализации фокус-групп обнаружено, что респонденты по-разному представляют свой образ Я в цифровой среде. Кроме того, выявлено, что у ряда пользователей реальный образ Я и образ Я в цифровой среде может быть различным. В связи с этим, в исследование добавлены новые переменные. Отметим, что Образ Я есть ничто иное как итог изучения себя личностью и не выступает маркером поведения в цифровой среде, скорее итогом самопознания личностью совокупности своих маркеров поведения. В цифровой среде образ Я пользователя является продолжением его реального образа Я. Для изучения образа Я в реальном пространстве определена методика «Четырехфакторный опросник Я (4ФЯ)» за авторством Л.Я. Дорфман и А.Ю. Калугина, который позволяет всесторонне изучить субмодальности Я. Для цифровой среды приведенная методика была адаптирована. Как показало исследование, у респондентов доцифрового этапа образ Я в цифровой среде не сформирован, что полностью соответствует особенностям этого этапа. Также уточнен образ тела этой группы пользователей в цифровой среде. Как правило, респонденты слабо определяют особенности своего телесного образа в цифровой среде и предпочитают ориентироваться на образ реальный.

Таблица 65

Типы пользователей цифровой среды (на этапе цифрового погружения)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки с низким и средним уровнем активности, 33 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки со средним уровнем активности, 24 чел.)
Средовые	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; нейтральное и негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности; опыт использования 2 видов техники и 5 цифровых ресурсов; смыслы не выражены; негативные и конструктивные установки; инструментальный (когнитивный), социально-средовой, мотивационно-аффективный, психофизиологический, материально-экономический барьеры; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу компенсации, агрессии, ухода (избегания)	Частичный или высокий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; нейтральное и негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов; смыслы по типу избегающий общества и потребитель; конструктивные установки; инструментальный (когнитивный), социально-средовой, мотивационно-аффективный, психофизиологический, материально-экономический барьеры; стратегии разрешения – механизмы снижения психического напряжения
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют; трудности в решении логических задач; гипербдительность и защитное избегание; «небезопасная» и «требовательная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу негативного влияния и неопределенности; низкий уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия отсутствуют; трудности в решении логических задач; гипербдительность и защитное избегание; «многомодальная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу рекреации и компенсации; средний уровень владения цифровой речью
Аффективно-мотивационные	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия); реакции на фрустрацию по типу N-P – I, O-D – M, O-D – E, N-P – E; высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия); реакции на фрустрацию по типу N-P – I, O-D – M, O-D – E, N-P – E; высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности
Психофизиологические	Ухудшение самочувствия при нахождении в цифровой среде; чрезмерная нервно-психическая напряженность; динамика показателей давления и температуры; ухудшение показателей внимания и лобных функций; сниженный общекогнитивный статус	Незначительное ухудшение самочувствия или его стабильные показатели при взаимодействии с цифровой средой; умеренная нервно-психическая напряженность; увеличение показателей ЧСС при цифровой активности; стабильные показатели концентрации внимания; ухудшение показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 65, результаты статистического анализа позволили выделить две группы пользователей на этапе цифрового погружения. Среди средовых маркеров поведения первой группы пользователей этого этапа можно выделить: средовые маркеры – низкий уровень цифровой дереализации, восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса, нейтральное и негативное (отрицающее) отношение к цифровой неопределенности, опыт использования 2 видов техники и 5 цифровых ресурсов. Интересно отметить, что в ряде случаев респонденты демонстрируют одновременно восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса. Предполагаем, что такие результаты могут быть связаны с расширением цифрового опыта пользователей и, в результате, различное восприятие времени в рамках многообразия цифровых ресурсов.

Также важно отметить, что смыслы цифровой среды на этом этапе не выражены. Как правило, преобладают негативные и конструктивные установки среди пользователей. Именно эти установки способны влиять на динамику активности в цифровой среде и в случае столкновения установок разных категорий пользователь, по нашему мнению, может испытывать амбивалентное отношение к цифровым ресурсам. Среди цифровых барьеров преобладают инструментальный (когнитивный), социально-средовой, мотивационно-аффективный, психофизиологический и, реже, материально-экономический. Многообразие барьеров в поведении пользователей может оказывать негативное влияние на цифровую деятельность и коммуникацию, что может выражаться в изменении психофизиологического статуса личности.

Вместе с тем, считаемым важным отметить ранее приведенную информацию о двойственности цифровой среды и ее способности оказывать влияние на человека. В таком случае происходит некий конфликт – личность демонстрирует одни особенности в цифровой среде, а цифровая среда показывает многообразие этих особенностей и в некотором роде трансформирует опыт пользователя. Сред

стратегий разрешения цифровых барьеров пользователей выявлены: компенсация, агрессия и уход (избегание). Уточним, что подобные стратегии пользователи демонстрировали не только в рамках тестирования, но и в случае реального взаимодействия с техникой.

Среди когнитивных маркеров первой группы пользователей этого этапа можно отметить когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и долженствования. Здесь важно отметить, что когнитивные искажения могут выступать не только как защитные механизмы психики, но и оказывать существенное влияние на поведение личности в цифровой среде. Кроме того, респондентам этой группы присуща когнитивная карта пути, трудности в решении логических задач в цифровой среде, гипербдительность и защитное избегание при принятии решений в цифровой коммуникации и деятельности в целом, а также низкий уровень владения цифровой речью. Выявлено, что пользователям также свойственно отсутствие когнитивных форм взаимодействия в цифровой среде, ментальная репрезентация цифровой среды как небезопасной и требовательной и когнитивные фреймы по типу негативного влияния и неопределенности.

Аффективно-мотивационные маркеры представлены потребительской мотивацией (мотив обозначенного присутствия), высокими пока высокие показателями фрустрации, ригидности и агрессивности. Кроме того, респондентам присущи потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности, препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью, препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности. Среди психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде на этом этапе можно отметить ухудшение самочувствия при нахождении в цифровой среде, чрезмерную нервно-психическую напряженность, увеличение показателей давления и температуры, ухудшение показателей внимания и лобных функций, а

также сниженный общекогнитивный статус. Такие результаты свидетельствуют о затруднениях личности при взаимодействии с цифровой средой. Предполагаем, что улучшение показателей может быть опосредовано динамикой поведения личности в цифровой среде.

Вторая группа респондентов, находящихся на этапе цифрового погружения, показывает схожие с первой группой особенности, однако имеет ряд отличительных нюансов, в том числе: частичный или высокий уровень цифровой дереализации ($U_{эмп}$=16, при $\rho \leq 0,05$), опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов ($U_{эмп}$=38, при $\rho \leq 0,05$), смыслы по типу избегающий общества ($U_{эмп}$=55, при $\rho \leq 0,05$) и потребитель ($U_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0,05$), а также стратегию разрешения цифровых барьеров по типу механизмов снижения психического напряжения ($U_{эмп}$=64, при $\rho \leq 0,05$). Важно отметить, что у этой группы пользователей выявлены смыслы цифровой среды, что говорит об их динамике поведения в цифровой среде. Кроме того, этой группе респондентов присущи следующие показатели: ментальная репрезентация цифровой среды как многомодальной ($U_{эмп}$=22, при $\rho \leq 0,05$), когнитивные фреймы по типу рекреации ($U_{эмп}$=36, при $\rho \leq 0,05$) и компенсации ($U_{эмп}$=71, при $\rho \leq 0,05$), средний уровень владения цифровой речью ($U_{эмп}$=32, при $\rho \leq 0,05$). Среди психофизиологических маркеров выявлены: незначительное ухудшение самочувствия или его стабильные показатели ($U_{эмп}$=44, при $\rho \leq 0,05$), умеренная нервно-психическая напряженность ($U_{эмп}$=19, при $\rho \leq 0,05$), увеличение показателей частоты сердечных сокращений ($U_{эмп}$=29, при $\rho \leq 0,05$) и стабильные показатели внимания ($U_{эмп}$=81, при $\rho \leq 0,05$).

Стоит отметить несколько важных нюансов. Во-первых, при сравнении двух групп пользователей одного этапа видны различия в ряде показателей. Такие различия связаны с постепенным погружением личности в цифровую среду и знакомством с ее ресурсами. Цифровая среда может оказывать влияние на маркеры поведения личности, а изменённые маркеры поведения личности способ-

ствовать переходу пользователя с один цифровой этап на другой. Во-вторых, заметны различия между маркерами поведения в цифровой среде пользователей доцифрового этапа и этапа погружения. Помимо этого, существуют различия по показателю активности респондентов в цифровой среде. Такие выводы подтверждают предположение о существовании цифровых этапов вхождения личности и динамики ее поведения. Условное название групп этого цифрового этапа – **«изучающие»**.

Такое название связано с появлением ряда маркеров, недоступных или малодоступных пользователям на доцифровом этапе, в том числе, средовых, индивидуально-психологических и психофизиологических. Личность, находящаяся на этапе цифрового погружения, активнее знакомится с цифровыми ресурсами и объединяет новый опыт с уже имеющимся. Интеграция опыта способствует либо изменению маркеров, либо их укреплению. Соответственно, от этого может зависеть динамика поведения в цифровой среде. Интересно также отметить, что респонденты отмечают особенности восприятия своего тела в цифровой среде. Как правило, образ реального тела и тела в цифровой среде идентичен, однако имеет место быть представление об изменении внешности с помощью цифровых ресурсов – например, простых редакторов внешности. Вместе с тем, важно отметить, что образ Я в цифровой среде пользователей этапа цифрового погружения остается несформированным.

Таблица 66

Типы пользователей цифровой среды (на этапе цифровой архитектуры)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки с низким, средним и высоким уровнем активности, 62 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки со средним и высоким уровнем активности, 41 чел.)
1	2	3
Средовые	Низкий уровень дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; нейтральное отношение к цифровой неопределенности; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов; смыслы по типу избегающий общества, компенсация проблем в	Низкий уровень дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное отношение к цифровой неопределенности; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов;

Продолжение Таблицы 66

1	2	3
	коммуникации, развитие; конструктивные и негативные установки; инструментальный (когнитивный), мотивационно-аффективный, психофизиологический, материально-экономический барьеры; стратегии разрешения барьеров по типу компенсации, ухода и избегания, сравнения своих проблем с проблемами других, снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации	смыслы по типу развития, изменения ролевой позиции, потребителя и творца; конструктивные установки; инструментальный (когнитивный), мотивационно-аффективный, психофизиологический, материально-экономический барьеры; стратегии разрешения барьеров по типу возрастание усилий к достижению цели
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу навешивания ярлыков, мысленного фильтра, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта пути; формы когнитивного взаимодействия отсутствуют; трудности в решении логических задач; гипербдительность и защитное избегание; «небезопасная», «требовательная» и «многомодальная» ментальная репрезентация; фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния, неопределенности, компенсации и рекреации; средний уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу навешивания ярлыков, мысленного фильтра, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта пути; форма когнитивного взаимодействия по типу интеллектуального юмора; способность к решению логических задач; бдительность; «эффективная, нужная, полезная» ментальная репрезентация; фреймы в цифровой среде по типу негативного влияния, неопределенности, компенсации и рекреации; средний уровень владения цифровой речью
Аффективно-мотивационные	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль); реакции на фрустрацию по типу N-P – I, O-D – M, O-D – E, N-P – E; высокие показатели ригидности и агрессивности	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль); реакции на фрустрацию по типу N-P – I, O-D – M, O-D – E, N-P – E; высокие показатели ригидности и агрессивности
Психофизиологические	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; умеренная нервно-психическая напряженность; увеличение показателей частоты сердечных сокращений; ухудшение показателей объема, переключаемости и распределения внимания; ухудшение показателей лобных функций; сниженный общекогнитивный статус	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; увеличение показателей частоты сердечных сокращений; стабильные показатели избирательности и концентрации внимания; стабильные показатели лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 66, как и на предыдущих этапах, выявлено несколько групп пользователей. К средовым маркерам первой группы можно отнести: низкий уровень дереализации, восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса, нейтральное отношение к

цифровой неопределенности и опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов. Здесь можно увидеть значимые различия маркеров цифровых этапов. Если на предыдущих этапах указанные маркеры либо отсутствовали, либо были выявлены на уровне нетипичных случаев, то уже на этапе цифровой архитектуры они являются доминирующими. Кроме того, среди средовых маркеров поведения личности в цифровой среде выявлены смыслы по типу избегающий общества, компенсация проблем в коммуникации и развитие. Появление смыслов свидетельствует о начинающих этапах адаптации личности к условиям цифровой среды.

Пользователям этой группы присущи конструктивные и негативные установки, инструментальный (когнитивный), мотивационно-аффективный, психофизиологический, материально-экономический барьеры, а также стратегии разрешения цифровых барьеров по типу компенсации, ухода и избегания, сравнения своих проблем с проблемами других, снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации. Когнитивные маркеры поведения в цифровой среде представлены когнитивными искажениями по типу навешивания ярлыков, мысленного фильтра, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования. Выявлено, что этой группе пользователей присуща когнитивная карта пути. Также отмечено отсутствие когнитивных форм взаимодействия в цифровой среде, трудности в решении логических задач, гипербдительность и защитное избегание при принятии решений.

Цифровая среда в ментальной репрезентации представлена как небезопасная, требовательная и многомодальная, а также доминируют когнитивные фреймы негативного влияния, неопределённости, компенсации и рекреации. Группе свойственен средний уровень владения цифровой речью, которую они, в отличие от пользователей предыдущих этапов, активно внедряют в реальное пространство. Мотивационно-аффективные маркеры представлены потребительской мотивацией (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль),

высокими показатели ригидности и агрессивности при столкновении с цифровыми трудностями. Респондентам этой группы присущи потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности, препятственно-доминантные реакции с импунитивной направленностью, препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности.

Среди психофизиологических маркеров поведения преобладают: стабильное самочувствие или его незначительное изменение при цифровой деятельности, умеренная нервно-психическая напряженность, увеличение показателей частоты сердечных сокращений при столкновении с цифровыми задачами. Кроме того, диагностировано ухудшение показателей объема, переключаемости и распределения внимания в цифровой среде. Отмечается также негативная динамика показателей лобных функций и сниженный общекогнитивный статус в сравнении с реальным пространством.

Вторая группа респондентов, находящихся на этапе цифровой архитектуры, показывает схожие с первой группой особенности, однако имеет ряд отличительных нюансов, в том числе: позитивное отношение к цифровой неопределённости ($U_{эмп}$=25, при $\rho \leq 0{,}05$), смыслы по типу развития ($U_{эмп}$=33, при $\rho \leq 0{,}05$), изменения ролевой позиции ($U_{эмп}$=74, при $\rho \leq 0{,}05$), потребителя ($U_{эмп}$=83, при $\rho \leq 0{,}05$) и творца ($U_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0{,}05$), а также стратегию разрешения цифровых барьеров по типу возрастания усилий к достижению цели ($U_{эмп}$=28, при $\rho \leq 0{,}05$). Кроме того, выявлены следующие когнитивные маркеры поведения в цифровой среде в этой группе: форма когнитивного взаимодействия в цифровой среде по типу интеллектуального юмора ($U_{эмп}$=21, при $\rho \leq 0{,}05$), способность к решению логических задач ($U_{эмп}$=29, при $\rho \leq 0{,}05$), бдительность при принятии решений ($U_{эмп}$=38, при $\rho \leq 0{,}05$), ментальная репрезентация цифровой среды как эффективной, нужной, полезной ($U_{эмп}$=12, при $\rho \leq 0{,}05$).

Отличительные психофизиологические маркеры этой группы: слабая нервно-психическая напряженность при цифровой активности ($U_{эмп}$=19, при

$\rho \leq 0{,}05$), стабильные показатели избирательности и концентрации внимания в процессе цифровой деятельности ($U_{эмп}$=42, при $\rho \leq 0{,}05$), а также стабильные показатели лобных функций ($U_{эмп}$=23, при $\rho \leq 0{,}05$) и нормотипичный общекогнитивный статус в цифровой среде ($U_{эмп}$=31, при $\rho \leq 0{,}05$). Таким образом, по нашему мнению, вторая группа пользователей находится в процессе перехода на следующий цифровой этап. В первую очередь, это связано с динамикой маркеров в сравнении с первой группой. Во-вторых, выявленные маркеры одновременно затрагивают два этапа – этап цифровой архитектуры и этап цифровой адаптации. Условное название групп этого цифрового этапа – **«привыкающие»**.

Название связано с расширением цифрового репертуара респондентов групп и появлением новым форм взаимодействия с цифровой средой. Кроме того, необходимо отметить восприятия образа тела в цифровой среде пользователями этой группы. Как правило, реальный образ тела и образ тела в цифровой среде не дифференцируются, однако личность на этом этапе уже может определить особенности своей физической самопрезентации в цифровой среде. Образ Я в цифровой среде не сформирован или выстраивается полностью на основе реального образа Я.

Таблица 67

Типы пользователей цифровой среды (на этапе цифровой адаптации)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки со средним и высоким уровнем активности, 89 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 49 чел.)	**Группа № 3** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 56 чел.)
1	2	3	4
Средовые	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов; смыслы по типу потребитель, избегающий общества, мститель, общение,	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов; смыслы по типу потребитель, избегающий общества, мститель, изменение ролевой по-	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования от 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владе-

Продолжение Таблицы 67

1	2	3	4
	рекреация, владелец пространства; конструктивные и негативные установки; психофизиологический, материально-экономический барьеры; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации, компенсации	зиции, любовь, общение, развитие, рекреация, владелец пространства; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации, компенсации, возрастание усилий к достижению	лец пространства, мститель и самопрезентация; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых барьеров по типу снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации, компенсации, возрастание усилий к достижению
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков и мысленного фильтра; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц; способность решать когнитивные задачи в цифровой среде; защитное избегание при принятии решений в цифровой среде; «требовательная», «небезопасная», «эффективная, нужная и полезная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу негативного влияния, неопределенности и рекреации; средний уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков и мысленного фильтра; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц; способность решать когнитивные задачи в цифровой среде; защитное избегание при принятии решений в цифровой среде; «требовательная», «эффективная, нужная и полезная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу неопределенности и рекреации; высокий уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра и долженствования; когнитивная карта обозрения; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц; способность решать когнитивные задачи в цифровой среде; некритичность; «необходимая» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу компенсаций и возможностей; высокий уровень владения цифровой речью
Аффективно-мотивационные	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль); реакции на фрустрацию по типу E-D – E, N-P – E, O-D – E, N-P – M, N-P – E; высокий уровень фрустрации и ригидности.	Потребительская мотивация (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль); реакция на фрустрацию по типу E-D – E, N-P – E, O-D – E, N-P – M, N-P – E; высокий уровень фрустрации ригидности	Творческая мотивация; реакция на фрустрацию по типу E-D – E, N-P – E, O-D – E, N-P – M, N-P – E; средний уровень фрустрации

Продолжение Таблицы 67

1	2	3	4
Психофизиологические	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологические показатели стресса; ухудшение показателей объема и стабильность показателей концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания; незначительное ухудшение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологические показатели стресса; ухудшение показателей объема и стабильность показателей концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания; незначительное ухудшение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы	Ухудшение или улучшение самочувствия; умеренная нервно-психическая напряженность; увеличение показателей ЧСС; стабильные показатели внимания и лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 67, результаты статистического анализа позволили выделить три группы пользователей, находящихся на этапе цифровой адаптации. Ранее было предположено, что на этапе цифровой адаптации возможно наличие трех уровней, где первый связан с полной адаптацией личности к цифровой среде, второй – с дальнейшим развитием личности, а третий – с «переходным» состоянием пользователя. Отметим, что завершение третьего уровня предполагает переход пользователя на промежуточный этап между цифровой адаптацией и самореализацией. Условное название групп пользователей этого этапа – **«адаптирующиеся»**. Такое название связано с особенностями самой адаптации в цифровой среде – у одних пользователей она заканчивается стабильными маркерами поведения, у других – дальнейшим изменением этих маркеров.

Первой группе пользователей этого этапа присущи следующие средовые маркеры: низкий уровень цифровой дереализации, восприятие времени как обратимого процесса, позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости, опыт использования от 2 до 5 видов техники и 5-10 цифровых ресурсов.

Кроме того, таким респондентам присущи смыслы по типу потребитель, избегающий общества, мститель, общение, рекреация, владелец пространства. Отмечаются конструктивные и негативные установки. Выявлены психофизиологический, реже, материально-экономический барьеры при столкновении с цифровыми трудностями, а также стратегии разрешения цифровых барьеров по типу снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации и компенсации.

Когнитивные маркеры представлены когнитивными искажениями по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков и мысленного фильтра. Доминирует когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц. Отмечена способность решать когнитивные задачи в цифровой среде. В ходе исследования определено, что респондентам присуще защитное избегание при принятии решений в цифровой среде. Цифровая среда в ментальной репрезентации пользователей представлена как требовательная, небезопасная, а также эффективная, нужная и полезная. Выявлены когнитивные фреймы по типу негативного влияния, неопределенности и рекреации. Пользователи демонстрируют средний уровень владения цифровой речью и активное его использование.

Мотивационно-аффективные цифровые маркеры заключаются в потребительской мотивации (мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль), а также высоком уровне фрустрации и ригидности. Респондентам при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности, потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности, препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности, потребностно-неустойчивая реакции с импунитивной направленностью и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности.

Кроме того, выявлены следующие психофизиологические маркеры поведения в цифровой среде: стабильное самочувствие или его незначительное изменение, слабая нервно-психическая напряженность, стабильные психофизиологические показатели стресса.

Также в ходе исследования выявлено, что пользователям этой группы присущи: ухудшение показателей объёма и стабильность показателей концентрации, переключаемости, распределения и избирательности внимания, незначительное ухудшение показателей лобных функций и общекогнитивный статус в рамках показателей нормы.

Вторая группа респондентов, находящиеся на этапе цифровой адаптации, показывает схожие с первой группой особенности, однако имеет ряд отличительных нюансов, в том числе: смыслы по типу изменение ролевой позиции ($H_{эмп}$=11,455, при $\rho \leq 0,05$), любовь ($H_{эмп}$=9, при $\rho \leq 0,05$) и развитие ($H_{эмп}$=16, при $\rho \leq 0,05$), а также низкие показатели материально-экономического барьера в цифровой среде ($H_{эмп}$=8,500, при $\rho \leq 0,05$).

Здесь интересно отметить не только изменение цифровых смыслов, но и низкие показатели материально-экономического барьера. В рамках фокус-групп установлено, что респонденты обладают примерно одинаковым экономическим статусом. Вместе с тем, динамика маркеров поведения в цифровой среде снижает выраженность цифровых барьеров и, по мнению, респондентов, способствует адаптации возможностей человека к необходимым для него условиям цифровой среды. Кроме того, респондентам этой группы, в отличие от первой группы, присуща стратегия разрешения цифровых барьеров по возрастания усилий к достижению ($H_{эмп}$=19, при $\rho \leq 0,05$). Отличительными маркерами этой группы пользователей также являются: ментальная репрезентация цифровой среды как требовательной ($H_{эмп}$=7, при $\rho \leq 0,05$) и эффективной, нужной полезной ($H_{эмп}$=21,950, при $\rho \leq 0,05$); высокий уровень владения цифровой речью ($H_{эмп}$=19, при $\rho \leq 0,05$).

Третья группа респондентов также имеет схожие с первой и второй группой этапа цифровой адаптации маркеры, однако выявлен ряд отличий: наличие

опыта использования от 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов ($H_{эмп}$=9, при $\rho \leq 0,05$) и смысла по типу самопрезентации ($H_{эмп}$=14, при $\rho \leq 0,05$). Интересно отметить, что самопрезентация как смысл появляется именно у пользователей, находящихся на переходном уровне. Стоит подчеркнуть, что самопрезентация как цифровой смысл охватывает не столько внешние способы предъявления себя в цифровой среде, сколько вариации цифровых действий и ресурсов для этого вида деятельности.

К отличающим маркерам также можно отнести: когнитивное искажение по типу долженствования ($H_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0,05$) и когнитивную карту обозрения ($H_{эмп}$=13,500, при $\rho \leq 0,05$); некритичность при принятии решения в цифровой среде ($H_{эмп}$=17,500, при $\rho \leq 0,05$); ментальную репрезентацию цифровой среды как необходимую ($H_{эмп}$=25, при $\rho \leq 0,05$), когнитивные фреймы по типу компенсации ($H_{эмп}$=12, при $\rho \leq 0,05$) и возможностей ($H_{эмп}$=14,500, при $\rho \leq 0,05$), а также высокий уровень владения цифровой речью ($H_{эмп}$=7, при $\rho \leq 0,05$); наличие творческой мотивации ($H_{эмп}$=16, при $\rho \leq 0,05$) и среднего уровня фрустрации ($H_{эмп}$=28, при $\rho \leq 0,05$) при столкновении с цифровыми трудностями; ухудшение или улучшение самочувствия при цифровой активности ($H_{эмп}$=23,500, при $\rho \leq 0,05$), умеренную нервно-психическую напряженность ($H_{эмп}$=19,793 при $\rho \leq 0,05$), увеличение показателей частоты сердечных сокращений при решении задач в цифровой среде ($H_{эмп}$=13, при $\rho \leq 0,05$) и стабильные показатели внимания ($H_{эмп}$=7, при $\rho \leq 0,05$) и лобных функций ($H_{эмп}$=31,655, при $\rho \leq 0,05$). Здесь важно отметить, что, согласно анализу самоотчетов пользователей, ухудшение самочувствия при цифровой активности происходит при длительном взаимодействии с новыми цифровыми ресурсами, а улучшение – при взаимодействии с уже знакомыми платформами и устройствами.

Исследование образа тела в цифровой среде показало, что первая группа пользователей не дифференцирует реальный образ и образ в цифровой среде, в отличие от других групп этого этапа ($H_{эмп}$=26, при $\rho \leq 0,05$). Респонденты второй и третьей групп уточняют, что могут менять образ тела в цифровой среде, что

нередко приводит и к изменению реального образа тела. Стоит отметить, что вторая и третья группа пользователей этого этапа также демонстрируют особенности образа Я в цифровой среде.

Например, респондентам второй группы присущи высокие показатели Вторящего Я, особенностью которого является следование позиции подражателя и исполнителя ($H_{эмп}$=18,185, при $\rho \leq 0,05$). Отметим, что такие результаты коррелируют с доминирующей потребительской мотивацией пользователей (ρ=0,77, при $\rho \leq 0,05$). В свою очередь, респонденты третьей группы демонстрируют преобладание Превращенного Я ($H_{эмп}$=33, при $\rho \leq 0,05$) и Авторского Я ($H_{эмп}$=17, при $\rho \leq 0,05$), что имеет связь с преобладающей у них творческой мотивацией (ρ=0,81, при $\rho \leq 0,05$). Необходимо отметить, что Авторское Я выражает позицию новатора и креатора, а Превращенное Я – позицию понимающего цифровую специфику пользователя. Вместе с тем, указанные субмодальности присущи респондентам и в реальном пространстве.

Таблица 68

Типы пользователей цифровой среды (на гибридном этапе)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 195 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 95 чел.)
1	2	3
Средовые	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владелец пространства, творец, общение, развитие, рекреация, самопрезентация, потребитель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других, возрастание усилий к достижению	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владелец пространства, творец, общение, развитие, рекреация, самопрезентация, потребитель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других, возрастание усилий к достижению

Продолжение Таблица 68

1	2	3
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого; способность решать когнитивные задачи; игнорирование и бдительность; «небезопасная», «эффективная, нужная, полезная», «многомодальная», «необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации; высокий уровень владения цифровой речью	Когнитивные искажения по типу навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей и долженствования; когнитивная карта обозрения; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого; способность решать когнитивные задачи; защитное избегание; «эффективная, нужная, полезная, нужная», «многомодальная», «необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации; высокий уровень владения цифровой речью. Возможны когнитивные новообразования
Аффективно-мотивационные	Творческая и потребительская мотивация; реакция на фрустрацию по типу N-P –E, N-P –M, O-D – E, E-D – I; агрессивность и высокие показатели фрустрации	Творческая мотивация; реакция на фрустрацию по типу N-P –E, N-P –M, O-D – E, E-D – I, E-D – E; агрессивность и высокие показатели фрустрации
Психофизиологические	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологические показатели стресса; стабильные показатели внимания; стабильные показатели лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы	Ухудшение самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологические показатели стресса; улучшение показателей внимания; стабильные показатели лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 68, специфика этого цифрового этапа заключается в том, что для одних цифровых пользователей он может выступать итогом их цифрового вхождения, а для других – катализатором становления цифровой личности. Статистический анализ позволил выделить две группы пользователей, каждая из которых, по нашему мнению, обладает либо маркерами итогового цифрового вхождения, либо маркерами «переходного» уровня на следующий этап. Условное название групп пользователей этого этапа

– **«продвинутые»**. Такое название связано с опытом пользователей и многообразием их цифрового репертуара. Как правило, личность на гибридном этапе владеет высоким уровнем инструментальных навыков и стабильными маркерами поведения.

К средовым маркерам первой группы можно отнести: низкий уровень цифровой дереализации, восприятие времени как обратимого процесса, позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов. Выражены смыслы по типу владелец пространства, творец, общение, развитие, рекреация, самопрезентация, потребитель, компенсация проблем в коммуникации и изменение ролевой позиции. Пользователям присущи: конструктивные установки, психофизиологический барьер при столкновении с цифровыми трудностями и стратегии разрешения этого цифрового барьера – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других и возрастание усилий к достижению.

Когнитивные маркеры представлены когнитивными искажениями по типу навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей и долженствования. Здесь важно отметить, что на предыдущих этапах такие искажения несут интернальный локус и связаны непосредственно с представлениями о роли личности в цифровой среде. На текущем этапе искажения носят экстернальный локус и связаны с представлениями о роли цифровой среды в жизни личности.

Кроме того, к когнитивным маркерам этой группы можно отнести: когнитивную карту пути, групповые формы когнитивного взаимодействия, выражающиеся в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого.

Пользователям присуща способность решать когнитивные задачи. Среди механизмов принятия решений в цифровой среде выражены игнорирование и

бдительность. Цифровая среда в ментальной репрезентации представлена как небезопасная, эффективная, нужная, полезная, многомодальная и необходимая («как воздух»). Выражены когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации. Отмечается высокий уровень владения цифровой речью.

В ходе исследования выявлены следующие мотивационно-аффективные маркеры: творческая и потребительская мотивация, агрессивность и высокие показатели фрустрации. Интересно отметить, что агрессивность и высокие показатели фрустрации связаны не с трудностями в преодолении цифровых задач, а с необходимостью удовлетворения потребностей личностью с помощью цифровой среды. Респондентам этой группы при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи потребностно-неустойчивые типы реакции, в том числе, экстрапунитивная и импунитивная, а также препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности и эго-защитные реакции интропунитивной направленности.

Отметим психофизиологические маркеры поведения в цифровой среде этой группы пользователей: стабильное самочувствие или его незначительное изменение, слабая нервно-психическая напряженность, стабильные психофизиологические показатели стресса, внимания и лобных функций, а также общекогнитивный статус в рамках показателей нормы.

Вторая группа респондентов, находящихся на гибридном этапе, показывает схожие с первой группой особенности, однако имеет ряд отличительных нюансов, в том числе: когнитивную карту обозрения ($U_{эмп}$=23, при $\rho \leq 0{,}05$) и защитное избегание ($U_{эмп}$=16, при $\rho \leq 0{,}05$) при принятии решений в цифровой среде. Отдельно необходимо отметить тенденцию к когнитивным новообразованиям.

Кроме того, отличительными являются следующие маркеры: доминирование творческой мотивации ($U_{эмп}$=28, при $\rho \leq 0{,}05$); эго-защитная реакция экстрапунитивной направленности ($U_{эмп}$=17, при $\rho \leq 0{,}05$); ухудшение самочувствия

при длительном взаимодействии с цифровой средой ($U_{эмп}$=8, при $\rho \leq 0,05$); улучшение показателей внимания при цифровой активности ($U_{эмп}$=26, при $\rho \leq 0,05$). Важно отметить, что ухудшение самочувствия личности происходит из-за длительного повышения уровня внимания при цифровой деятельности. Однако, согласно самоотчетам респондентов, самочувствие быстро стабилизируется при смене цифровой деятельности. Таким образом, пользователи второй группы демонстрируют маркеры, присущие одновременно двум цифровым этапам – гибридному этапу и этапу цифровой самореализации. Предполагаем, что подобные выводы являются точечным указателем на этапность цифрового вхождения личности. Кроме того, в ходе исследования определен образ тела пользователей этого этапа и особенности их Образа Я в цифровой среде.

Выявлено, что для первой и второй группы присуща дифференциация реального телесного образа и телесного образа в цифровой среде, которая заключается в ряде нюансов: во-первых, респонденты более четко определяют оцифрованный образ, в то время как реальный образ воспроизводится с затруднениями. Во-вторых, образ тела в цифровой среде имеет ряд отличных от реального пространство особенностей, которые заключаются как во внешнем виде, так и в представлениях пользователей об их физических возможностях.

Интересны результаты исследования образа Я в цифровой среде. Первой группе респондентов присущи такие субмодальности Я как Воплощенное Я и Превращенное Я ($U_{эмп}$=17, при $\rho \leq 0,05$). Воплощенное Я предполагает позицию реформатора, покорителя или обладателя. Кроме того, Воплощенное Я заключается в стремлении создавать различные образы при взаимодействии с другими пользователями.

В свою очередь, респонденты второй группы демонстрируют преобладание Воплощенного Я и Авторского Я ($U_{эмп}$=9, при $\rho \leq 0,05$). Необходимо отметить, что статистических различий между реальным образом Я м образом Я в цифровой среде в первой группе не выявлено – оцифрованный образ является полным продолжением реальному. Между тем, статистические различия между

образами выявлены во второй группе ($U_{эмп}$=12, при $\rho \leq 0{,}05$). Таким образом, образ Я пользователей этой группы может выстраиваться на основе реального, однако трансформироваться в условиях цифровой среды.

Таблица 69

Типы пользователей цифровой среды (на этапе цифровой самореализации)

Маркеры	**Группа № 1** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 107 чел.)	**Группа № 2** (юноши и подростки с низким, средним и высоким уровнем активности, 58 чел.)	**Группа № 3** (юноши и подростки с высоким уровнем активности, 71 чел.)
1	2	3	4
Средовые	Низкий уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, потребитель; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других и возрастание усилий к достижению	Высокий или частичный уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владелец пространства, творец,креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, избегающий общества, потребитель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых – компенсация, уход и избегание	Низкий или частичный уровень цифровой дереализации; восприятие времени как обратимого процесса; позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости; опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов; смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, избегающий общества, потребитель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции; конструктивные установки; психофизиологический барьер; стратегии разрешения цифровых – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других

Продолжение Таблицы 69

1	2	3	4
Когнитивные	Когнитивные искажения по типу дихотомического мышления, навешивания ярлыков; когнитивная карта обозрения; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого; способность решать когнитивные задачи; все типы принятия решений; «эффективная, нужная, полезная», «многомодальная», «необходимая «как воздух» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации; высокий уровень владения цифровой речью; выражены когнитивные новообразования	Когнитивные искажения по типу дихотомического мышления, навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей, долженствования и сверхгенерализации; когнитивная карта обозрения или пути; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого; способность решать когнитивные задачи; все типы принятия решений; «небезопасная», «многомодальная», «необходимая «как воздух» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации и рекреации; высокий уровень владения цифровой речью; выражены когнитивные новообразования	Когнитивные искажения по типу дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей, сверхгенерализации; когнитивная карта пути; групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого; способность решать когнитивные задачи; все типы принятия решений; «небезопасная», «требовательная», «необходимая «как воздух» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации; высокий уровень владения цифровой речью; выражены когнитивные новообразования
Аффективно-мотивационные	Преобладание творческой мотивации; реакция на фрустрацию по типу N-P– E, N-P–M, E-D – E, O-D – E, E-D – I; ситуативные показатели агрессии и фрустрации	Преобладание творческой мотивации; реакция на фрустрацию по типу N-P– E, N-P–M, E-D – E, O-D – E, E-D – I; высокие показатели агрессии	Преобладание творческой мотивации; реакция на фрустрацию по типу N-P– E, N-P–M, E-D – E, O-D – E, E-D – I; высокие показатели фрустрации
Психофизиологические	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; слабая нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологические показатели;	Стабильное самочувствие или его незначительное изменение; умеренная нервно-психическая напряженность; стабильные психофизиологиче-	Ухудшение или улучшение самочувствия; умеренная или чрезмерная нервно-психическая напряженность; увеличение частоты ЧСС и повышение показателей

Продолжение Таблицы 69

1	2	3	4
	улучшение показателей внимания; улучшение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы	ские показатели; улучшение показателей внимания; улучшение показателей лобных функций; более высокие показатели общекогнитивного статуса, чем в реальном пространстве	температуры; незначительные ухудшения показателей внимания; незначительное снижение показателей лобных функций; общекогнитивный статус в рамках показателей нормы

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 69, результаты статистического анализа позволили определить три группы пользователей этапа цифровой самореализации. Условное название групп этого цифрового этапа – **«супервизоры»**. Название групп этапа связано не только с широким инструментальным репертуаром, но и с возможностью оказывать помощь менее адаптированным пользователям в условиях цифровой среды.

Средовые маркеры первой группы этапа цифровой самореализации включают в себя следующие переменные: низкий уровень цифровой дереализации, восприятие времени как обратимого процесса, позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости, опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов. Респондентам присущи смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель и потребитель. Преобладают конструктивные установки. Выражен психофизиологический барьер и следующие стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других и возрастание усилий к достижению.

Когнитивные маркеры представлены когнитивными искажениями по типу дихотомического мышления и навешивания ярлыков. Доминирует когнитивная карта обозрения. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении ча-

стей из целого. Продуктивно решают когнитивные задачи в цифровой среде. Доступны все типы принятия решений – игнорирование, некритичное принятие, защитное избегание, гипербдительность и бдительность. Цифровая среда в ментальной репрезентации представлена как эффективная, нужная, полезная, многомодальная и необходимая «как воздух». Выражены когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации. Пользователям присущ высокий уровень владения цифровой речью. Выражены когнитивные новообразования, особенно сдвиг в рамках когнитивных стилей с полезависимости на поленезависимость, сглаживания на заострение и ригидности на гибкость.

Исследование аффективно-когнитивных маркеров показало, что пользователям этой группы присуще преобладание творческой мотивации и ситуативные показатели агрессии и фрустрации. Респондентам подросткового возраста при столкновении с фрустрирующей ситуацией в цифровой среде присущи потребностно-неустойчивые типы реакции, в том числе, экстрапунитивная и импунитивная, эго-защитная реакция экстрапунитивной направленности, препятственно-доминантная реакция экстрапунитивной направленности и эго-защитная реакция интропунитивной направленности. К психофизиологическим маркерам поведения этой группы в цифровой среде можно отнести: стабильное самочувствие или его незначительное изменение, слабую нервно-психическую напряженность, стабильные психофизиологические показатели, улучшение показателей внимания показателей лобных функций, общекогнитивный статус в рамках показателей нормы.

Интересно отметить результаты исследования оцифрованного образа Я и образа тела в цифровой среде респондентов. Образ тела пользователей этой группы, по мнению самих пользователей, стабилен и в ряде случаев отличается от реального. Основные отличия образа тела этой группы респондентов – представление о теле как о безграничном и бесформенном, но при этом сильном,

функциональном и устойчивом. Также важно отметить различия между реальным образом Я и оцифрованным образом Я пользователей. Данные о выраженности субмодальностей Я пользователей в цифровой среде приведены в Таблице 70.

Таблица 70

Показатели цифрового образа Я в группе пользователей

Субмодальность Я	Количество респондентов, которым присуща субмодальность	Значение субмодальности
Авторское Я	78,5%, 84 чел.	Стремится создавать отличный от реального образ Я в цифровой среде и, в связи с этим, оценивает себя как личность
Воплощенное Я	57,94%, 62 чел.	Стремится создавать новое пространство в цифровой среде, которое отличается от других и, в связи с этим, оценивает себя как личность
Превращенное Я	22,43%, 24 чел.	Стремится узнавать новые цифровые ресурсы и формировать свою личность с учетом общепринятых тенденций в цифровой среде
Вторящее Я	28,97%, 31 чел.	Стремится подражать цифровым авторитетам и, в связи с этим, оценивает себя как личность

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 70, респондентам этой группы присущи, в большей степени, Авторское Я ($U_{эмп}$=17, при $\rho \leq 0,05$) и Воплощенное Я ($U_{эмп}$=38, при $\rho \leq 0,05$) в цифровой среде, в отличие от реального пространства. Вместе с тем, в ходе исследования отмечен ряд пользователей этапа цифровой самореализации, которые в ситуации ретеста могли демонстрировать другие показатели субмодальностей. В связи с этим определена необходимость повторного изучения субмодальностей образа Я в цифровой среде всех респондентов этого этапа. Пользователи первой группы показали стабильность своего образа. Стоит отметить, что стабильность образа Я в цифровой среде пользователей и специфика их цифровых маркеров позволили уточнить название этой группы – **«стабильные».**

Средовые маркеры второй группы этапа цифровой самореализации включают в себя следующие переменные: высокий или частичный уровень цифровой

дереализации ($H_{эмп}$=24, при $\rho \leq 0,05$), восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса ($H_{эмп}$=7, при $\rho \leq 0,05$), позитивное (функциональное) ($H_{эмп}$=11,500; $H_{эмп}$=6, при $\rho \leq 0,05$) и нейтральное ($H_{эмп}$=6, 362, при $\rho \leq 0,05$) отношение к цифровой неопределённости. Здесь интересно отметить появление маркеров, которые не были присущи первой группе пользователей этого этапа. Во-первых, это может быть связано с вариативностью типов пользователей в цифровой среде. Во-вторых, вероятнее всего, личность на этапе цифровой самореализации может иметь различные ожидания в отношении цифровой среды.

Кроме того, респондентам присущ опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов. Свойственны смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, избегающий общества, потребитель, компенсация проблем в коммуникации и изменение ролевой позиции (при $\rho \leq 0,05$). Преобладают конструктивные установки. Выявлен психофизиологический барьер в цифровой среде и стратегии его разрешения – компенсация, уход и избегание (при $\rho \leq 0,05$).

Когнитивные маркеры представлены когнитивными искажениями по типу дихотомического мышления, навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей, долженствования и сверхгенерализации ($\rho \leq 0,05$). Присуща когнитивная карта обозрения или пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого. Продуктивно решают когнитивные задачи в цифровой среде. Доступны все типы принятия решений – игнорирование, некритичное принятие, защитное избегание, гипербдительность и бдительность. Цифровая среда в ментальной репрезентации представлена как небезопасная, многомодальная и необходимая «как воздух». Важно уточнить, что ментальная репрезентация цифровой среды может приводить к отказу взаимодействовать с цифровой средой. Выражены когнитивные фреймы в

цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации. Пользователям присущ высокий уровень владения цифровой речью. Выражены когнитивные новообразования, особенно сдвиг в рамках когнитивных стилей с полезависимости на поленезависимость, конкретности на абстрактность, сглаживания на заострение, ригидности на гибкость, импульсивности на рефлективность (в нетипичных случаях отмечена обратная динамика).

Исследование аффективно-когнитивных маркеров показало, что пользователям этой группы присущи такие же показатели, как и первой группе, кроме высокого уровня агрессии при столкновении с цифровыми затруднениями ($H_{эмп}$=12, при $\rho = 0{,}05$). Предполагаем, что высокие значения агрессии могут быть связаны с психофизиологическими особенностями этой группы, стратегией разрешения цифровых барьеров по типу ухода и избегания, а также ментальной репрезентацией цифровой среды как небезопасной. Вполне вероятно, что такие респонденты отличаются неоднозначностью своего цифрового поведения. К психофизиологическим цифровым маркерам поведения можно отнести: стабильное самочувствие или его незначительное изменение, умеренную нервно-психическую напряженность, стабильные психофизиологические показатели, улучшение показателей внимания и показателей лобных функций при цифровой активности, более высокие показатели общекогнитивного статуса, чем в реальном пространстве ($\rho \leq 0{,}05$).

Отметим результаты исследования образа Я и образа тела в цифровой среде респондентов. Образ тела пользователей этой группы, по мнению самих пользователей, нестабилен и в ряде случаев отличается от реального. Основные отличия образа тела этой группы респондентов – представление о теле в цифровой среде как о постоянно меняющемся объекте; визуализация тела как системы, которая может менять свои составляющие. Отметить различия между образом Я в реальном пространстве и цифровой среде статистически невозможно, так как на различных срезах пользователи демонстрировали отличные друг от друга

субмодальности Я – в некоторых случаях они связаны с реальными субмодальностями. Данные о выраженности субмодальностей Я пользователей в цифровой среде приведены в Таблице 71.

Таблица 71

Показатели цифрового образа Я в группе пользователей

Субмодальность Я	**Первый замер**	**Второй замер (спустя месяц)**	**Третий замер (спустя 2 месяца)**	**Четвертый замер (спустя 3 месяца)**	**Н-критерий, ρ**
Авторское Я	77,59%, 45 чел.	53,45%, 31 чел.	87,93%, 51 чел.	44,83%, 26 чел.	$H_{эмп}$=17, при ρ = 0,04
Воплощенное Я	36,21%, 21 чел.	72,41%, 42 чел.	20,69%, 12 чел.	77,59%, 45 чел.	$H_{эмп}$=11,500, при ρ = 0,05
Превращенное Я	65,52%, 38 чел.	41,38%, 24 чел.	67,24%, 39 чел.	56,9%, 33 чел.	$H_{эмп}$=14, при ρ = 0,04
Вторящее Я	22,41%, 13 чел.	36,21%, 21 чел.	46,55%, 27 чел.	55,17%, 32 чел.	$H_{эмп}$=12,500, при ρ = 0,05

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 71, в ходе четырех замеров пользователи одной группы демонстрировали различные показатели. Как отметили, сами респонденты, различные ситуации в цифровой среде способны повышать их уровень агрессии и менять специфику их образа Я. Стоит отметить, что нестабильность образа Я в цифровой среде пользователей и специфика маркеров их поведения позволили уточнить название этой группы – **«нестабильные»**. Кроме того, респонденты группы демонстрируют низкий, средний и высокий уровень активности в цифровой среде, что позволяет уточнить ряд особенностей. Во-первых, как было сказано ранее, на этапе цифровой самореализации не активность определяет поведение личности в цифровой среде, а поведение в цифровой среде опосредует эту активность. Во-вторых, нестабильный цифровой образ Я этих пользователей и амбивалентность маркеров их поведения способствует изменению уровня активности в значимых для пользователей ситуациях.

Средовые маркеры третьей группы этапа цифровой самореализации включают в себя следующие переменные: низкий или частичный уровень цифровой

дереализации, восприятие времени как обратимого процесса, позитивное (функциональное) и нейтральное отношение к цифровой неопределённости, опыт использования более 5 видов техники и более 10 цифровых ресурсов ($H_{эмп}$=16,500, при ρ = 0,04). Респондентам присущи смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, избегающий общества, потребитель, компенсация проблем в коммуникации и изменения ролевой позиции ($H_{эмп}$=18; $H_{эмп}$=13, при $\rho \leq 0,05$). Преобладают конструктивные установки. Выражен психофизиологический барьер и следующие стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация и сравнение своих проблем с проблемами других.

Когнитивные маркеры представлены когнитивными искажениями по типу катастрофизации ($H_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0,05$), чтения мыслей ($H_{эмп}$=12,500, при $\rho \leq 0,05$) и сверхгенерализации ($H_{эмп}$=21, при $\rho \leq 0,05$). Присуща когнитивная карта пути. Групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме, групповом высмеивании нелепиц, групповом поиске доказательств и опровержений, составлении частей из целого. Продуктивно решают когнитивные задачи в цифровой среде. Доступны все типы принятия решений – игнорирование, некритичное принятие, защитное избегание, гипербдительность и бдительность. Цифровая среда в ментальной репрезентации представлена как небезопасная, требовательная и необходимая «как воздух». Выражены когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации. Пользователям присущ высокий уровень владения цифровой речью. Выражены когнитивные новообразования, особенно сдвиг в рамках когнитивных стилей с полезависимости на поленезависимость, конкретности на абстрактность, сглаживания на заострение, ригидности на гибкость, импульсивности на рефлективность.

Исследование аффективно-когнитивных маркеров показало, что пользователям этой группы присущи такие же показатели, как и первым двум группам,

кроме высокого уровня фрустрации ($H_{эмп}$=22,500, при ρ = 0,03). К психофизиологическим маркерам поведения можно отнести: ухудшение или улучшение самочувствия ($H_{эмп}$=19, при ρ ≤ 0,05), умеренную или чрезмерную нервно-психическая напряженность ($H_{эмп}$=11, при ρ ≤ 0,05), увеличение частоты сердечных сокращений и повышение показателей температуры ($H_{эмп}$=20, при ρ ≤ 0,05), незначительные ухудшения показателей внимания ($H_{эмп}$=8,500, при ρ ≤ 0,05) и лобных функций ($H_{эмп}$=19, при ρ ≤ 0,05), а также общекогнитивный статус в рамках показателей нормы ($H_{эмп}$=14,610, при ρ ≤ 0,05).

Отметим результаты исследования цифрового образа Я и образа тела в цифровой среде респондентов. Образ тела пользователей этой группы, по мнению самих пользователей, зависит от их эмоционального состояния. Основные отличия образа тела этой группы респондентов – изменчивость образа тела в зависимости от эмоционального состояния, склонность к уничтожению образа тела в цифровой среде в ситуациях сильной фрустрации. Если пользователь этой группы имеет стабильный образ тела, то, чаще всего, он связан со стремлением самопрезентовать себя с последующей компенсацией затруднений в реальном пространстве. Данные о выраженности субмодальностей Я пользователей в цифровой среде приведены в Таблице 72.

Таблица 72

Показатели цифрового образа Я в группе пользователей

Субмодальность Я	**Первый замер**	**Второй замер (спустя месяц)**	**Третий замер (спустя 2 месяца)**	**Четвертый замер (спустя 3 месяца)**	**Уровень значимости Н-критерия, ρ**
Авторское Я	90,14%, 61 чел.	76,06%, 54 чел.	83,1%, 59 чел.	69,01%, 49 чел.	$H_{эмп}$=19, при ρ = 0,03
Воплощенное Я	80,28%, 57 чел.	60,56%, 43 чел.	73,24%, 52 чел.	83,1%, 59 чел.	$H_{эмп}$=16, при ρ = 0,05
Превращенное Я	49,3%, 35 чел.	40,85%, 29 чел.	43,66%, 31 чел.	52,11%, 37 чел.	$H_{эмп}$=24, при ρ = 0,02
Вторящее Я	26,76%, 19 чел.	36,62%, 26 чел.	30,99%, 22 чел.	25,35%, 18 чел.	$H_{эмп}$=17,500, при ρ = 0,05

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 72, исследование показало, что третья группа респондентов склонна к изменению образа Я в цифровой среде, однако в меньшей выраженности, чем вторая группа респондентов ($H_{эмп}$=15,500, при ρ = 0,02). В связи с этим, к дополнительному исследованию были приглашены пользователи, которые показывали динамику образа Я в цифровой среде в процессе проведения замеров. Интересно отметить, что таким пользователям не присуща постоянная смена образа Я в цифровой среде и, как правило, она выявлялись либо через 1 замер, либо через 2. В ходе исследования у респондентов уточнили причины изменения образа Я для последующего анализа самоотчетов. Наиболее часто встречаемые ответы позволили выявить, что причинами изменения достаточно длительного и «проработанного» образа является сильная фрустрация при возникновении цифровых затруднений и невозможность получить от цифровой среды необходимое, в том числе, компенсацию проблем в коммуникации и изменение ролевой позиции. В связи с особенностями образа тела и образом Я в цифровой среде, а также цифровыми маркерами поведения уточнено название группы – **«резонансные»**.

Кроме того, полученные результаты позволили сделать ряд выводов:

1. Ранее было предположено, что цифровая личность – это надстройка над реальной личностью, которая имеет свои, отличные от реального пространства, особенности и новообразования. Исследование позволило выявить, что пользователям этапа цифровой самореализации присущи когнитивные и мотивационные новообразования, которые имеют стабильный характер и подтверждаются ретестами и статистическим анализом. Кроме того, таким пользователям присущи и психофизиологические новообразования в цифровой среде. В связи с этим, уточним наличие в этой среде трех типов цифровой личности – стабильной, нестабильной и резонансной.

2. В дополнительном изучении нуждается направленность цифровой личности в цифровой среде. Если обращаться к исследованиям интернет-среды,

можно выявить конструктивные и деструктивные формы интернет-взаимодействия. Предполагаем, что цифровое взаимодействие также обусловлено маркерами и может обладать вариативностью направленности. Уточним, что подобные показатели, по нашему мнению, необходимо рассмотреть в процессе формирования и реализации программы психологического сопровождения личности в условиях цифровой среды.

Таким образом, в ходе исследования выделены этапы вхождения личности в цифровую среду и типы пользователей, находящиеся на этих этапах – начинающие, изучающие, привыкающие, адаптирующиеся, продвинутые и супервизоры. Уточнено наличие промежуточных уровнем между цифровыми этапами. Кроме того, доказано существование цифровой личности и ее возможных типов.

3.4.3. Стратегии поведения личности в цифровой среде

Следующая задача исследования – анализ когнитивных, мотивационных и смысловых стратегий поведения личности в цифровой среде. С целью реализации этой задачи использован метод факторного анализа вращением с Varimax. Стоит отметить, что наиболее устойчивые и выраженные стратегии доступны пользователям, начиная с этапа цифровой адаптации, в отличие от пользователей других этапов. Результаты исследования цифровых стратегий пользователей этапа цифровой адаптации отражены в Таблицах 73-75.

Таблица 73

Факторный анализ смыслов поведения пользователей этапа цифровой адаптации

Маркеры	Компонент (стратегия)		
	1	2	3
1	2	3	4
Владелец пространства			,628
Потребитель	,612		
Избегающий общества	-,549		
Изменение ролевой позиции		,716	
Развитие		,588	
Рекреация	,858		
Самопрезентация			,739
Цели в жизни		,696	

Продолжение Таблицы 73

1	2	3	4
Процесс жизни	-,671		
Результативность жизни	,729		-,679
Локус контроля – Я		,821	
Локус контроля – жизнь	-,811		,573
S, % (по факторам)	21,5%	27,2%	26,3%
S, % (в общем)	75%		

Согласно результатам, приведенным в Таблице 74, выделены факторы, которые, вероятнее всего, можно определить как смысловые стратегии поведения личности в цифровой среде:

1. Смысловая стратегия рекреации и потребления. Согласно данным статистического анализа, при низком (или сниженном) уровне удовлетворённости личности ее реальной жизнью, а также выраженной убежденности о невозможности контролировать свою жизнь могут повышаться и укрепляться смыслы по типу рекреации и потребления. В таком случае личность стремится потреблять как можно больше цифрового контента и использовать большее количество ресурсов, чтобы, во-первых, стабилизировать свое состояние, во-вторых, вернуть ощущение удовлетворенности и контроля над своей жизнью. В итоге могут повышаться показатели результативности при реальной деятельности. Также, стоит отметить, что возможна и обратная ситуация – когда превалирование смыслов по типу рекреации и потребления ведет к снижению высоких показателей реальных смысложизненных ориентаций.

2. Смысловая стратегия развития и изменения ролевой позиции. Исследование позволило выявить, что при повышении показателей реальных смысложизненных ориентаций по типу целей в жизни и локуса контроля – Я укрепляются и смыслы цифровой среды – развития и изменения ролевой позиции. Такие данные свидетельствуют о том, что наличие у личности целей и планов на будущее, а также стремление выстраивать свою жизнь согласно этим целям и планам влияет на ее желание развиваться в цифровой среде и изменять неадаптивные модели поведения.

3. Смысловая стратегия владения пространством и самопрезентации. Особенностью этой стратегии становится взаимосвязь смыслов личности в цифровой среде с реальными конфликтующими между собой смысложизненными ориентациями. Речь идет об ориентации по типу локус контроля – жизнь, связанным со стремлением личности свободно принимать решения и воплощать их и о низкой выраженности ориентации по типу результативности, что указывает на неудовлетворенность принятыми решениями в реальном пространстве. В таком случае у пользователя укрепляются смыслы цифровой среды по типу владения пространством и самопрезентации. Владение пространством означает формирование своих цифровых границ, а также норм и правил, которые напрямую связаны с особенностями презентации личности в условиях цифровой среды.

Таблица 74

Факторный анализ когнитивных маркеров поведения пользователей этапа цифровой адаптации

Маркеры	Компонент (стратегия)			
	1	2	3	4
Эмоциональное обоснование (когнитивное искажение)	,647			
Навешивание ярлыков (когнитивное искажение)			,716	
Мысленный фильтр (когнитивное искажение)		,837		
Долженствование (когнитивное искажение)				,747
«Необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация				,911
«Требовательная» ментальная репрезентация		,784		
«Небезопасная» ментальная репрезентация	,595			
Фреймы рекреации	-,579			
Фреймы компенсации			,639	
Фреймы неопределенности		,577		
Когнитивная карта пути	,839			
Когнитивная карта обозрения				,618
Избегание при принятии решений	,681			
Виртуальный мозговой штурм (когнитивное взаимодействие)				-,733
Интеллектуальный юмор (когнитивное взаимодействие)			-,694	
Групповое высмеивание нелепиц (когнитивное взаимодействие)	,709			
Способность решать логические задачи				,769
S, % (по факторам)	25,7%	14,3%	16,9%	19,8%
S, % (в общем)	76,7%			

Согласно результатам, приведенным в Таблице 74, выделены следующие стратегии:

1. Когнитивная стратегия избегания. Спецификой этой стратегии заключается в том, что личность, имея ментальную репрезентацию цифровой среды как небезопасной, выстраивает свое поведение таким образом, чтобы предотвратить предполагаемые цифровые риски. В связи с этим повышается выраженность когнитивного искажения по типу эмоционального обоснования, которое влечет за собой эмоциональное восприятие цифровых затруднений и снижает уровень рационализации, а также выраженность когнитивной карты пути, тактики избегании при принятии решений и типа когнитивного взаимодействия по типу высмеивания нелепиц. Стоит отметить, что в случае этой когнитивной стратегии отмечено снижение показателя фрейма рекреации.

2. Когнитивная стратегия неопределённости. Особенность этой стратегии связана с представлением цифровой среды как требовательной, что влечет за собой стремление соответствовать трендам и требованиям, транслируемыми обществом в отношении этой среды. В связи с этим повышается показатель фрейма неопределенности и когнитивного искажения по типу мысленного фильтра. Мысленный фильтр, в свою очередь, предполагает наличие определенных личностных блоков, которые не дают возможность рассматривать цифровую среду как среду многогранную. В некоторой степени у личности преобладает ригидное отношение к цифровым ресурсам.

3. Когнитивная компенсаторная стратегия. Этот тип стратегии связан со схемой представления себя в цифровой среде как личности, которая может компенсировать проблемы реальной жизни. При нахождении в цифровой среде у такого пользователя повышаются показатели когнитивного искажения по типу навешивания ярлыков, что влечет за собой стремление приписывать определенные характеристики цифровым ресурсам и пользователям. Также отмечено снижение показателей когнитивного взаимодействия по типу интеллектуального

юмора, предполагающего высмеивание цифровых трендов или категории пользователей.

4. Когнитивная стратегия долженствования. Респондентам этапа цифровой адаптации, демонстрирующим эту стратегию, присущи: ментальная репрезентация цифровой среды как необходимой, высокие показатели когнитивного искажения по типу долженствования, когнитивная карта обозрения и способность решать когнитивные задачи в цифровой среде. Предполагаем, что репрезентация цифровой среды как необходимой может способствовать формированию ожиданий личности от нее и ожидания от себя как пользователя. Эти ожидания могут носить устойчивый характер. В связи с этим снижается стремление личности принимать участие в коллективном мозговом штурме, так как такой вид когнитивного взаимодействия может расшатывать имеющиеся у личности убеждения.

Таблица 75

Факторный анализ мотивационных маркеров поведения пользователей этапа цифровой адаптации

Маркеры	Компонент (стратегия)	
	1	2
Потребительская мотивация	,791	
Творческая мотивация		,826
Мотив обозначенного присутствия	,574	
Мотив воплощения в роль		-,584
Мотив репликации		
Мотив личного пространства		,671
Мотив вклада	-,556	
S, % (по факторам)	31,9%	27,4%
S, % (в общем)	59,3%	

Согласно результатам, приведенным в Таблице 75, выделены следующие стратегии:

1. Мотивационная стратегия обозначенного присутствия. Специфика этой стратегии – стремление личности действовать, исходя из заданных цифровой средой норм и правил, что отражается в доминировании потребительской мотивации пользователя над творческой. Как правило, такие респонденты не

стремятся создавать авторский контент или преобразовывать тренды. Основная их цель – потреблять уже имеющийся контент.

2. Мотивационная стратегия личного пространства. Специфика этой стратегии – стремление личности создавать авторское в цифровой среде, преобразовывать технические средства и ресурсы, что ведет к увеличению творческой мотивации и снижению потребительской. Вместе с тем, необходимо отметить, что пользователям этапа цифровой адаптации для развития высоких показателей всех творческих мотивов необходимо расширение технической компетентности и грамотности.

Результаты исследования стратегий пользователей промежуточного гибридного этапа отражены в Таблицах 76-78.

Таблица 76

Факторный анализ смыслов поведения пользователей гибридного этапа

Маркеры	Компонент (стратегия)		
	1	2	3
Владелец пространства			,583
Творец	,681		
Компенсация проблем в коммуникации		,717	
Изменение ролевой позиции		,588	
Развитие			,567
Рекреация			-,635
Самопрезентация			,739
Процесс жизни	-,739		
Результативность жизни	,748		
Локус контроля – Я		-,912	
S, % (по факторам)	17,4%	21,8%	32%
S, % (в общем)	71,2%		

Согласно результатам, приведенным в Таблице 76, выделены следующие стратегии:

1. Смысловая творческая стратегия. Специфика этой стратегии – при низком уровне удовлетворенностью реальной жизнью личности повышается смысл в цифровой среде по типу творца, который связан со способом достижения цели через креатив и авторские нововведения. При доминировании этого смысла может повышаться результативность реальной жизни пользователей, что

выражается в удовлетворенности самореализацией и восприятием своей жизни как успешной.

2. Смысловая компенсаторная стратегия. Специфика этой стратегии – при неверии личности в возможность самоконтроля своей жизни в цифровой среде проявляются смыслы в цифровой среде по типу изменения ролевой позиции и компенсация проблем в коммуникации. Таким образом, пользователь стремится выстраивать свой образ в цифровой среде с учетом дальнейших коммуникативных и конативных изменений. Здесь интересно отметить, что приобретенные модели он может как переносить в реальное пространство, так и реализовывать только в рамках цифровой среды.

3. Смысловая цифровая стратегия. Особенностью этой стратегии является реализация целей и построения плана действий личностью только с учетом смыслов цифровой среды. Вероятнее всего, пользователи, которым доступна именно эта стратегия, находятся в состоянии перехода на этап цифровой самореализации, то есть на этап новообразований в структуре психики. В связи с этим, наличие только смыслов цифровой среды, влияющих на поведение личности в цифровой среде, является закономерным. Смысловая цифровая стратегия реализуется с учетом выраженности таких смыслов как владелец пространства, развитие и самопрезентация. Специфика этих смыслов влияет на снижение выраженности другого смысла цифровой среды – рекреации.

Таблица 77

Факторный анализ когнитивных маркеров поведения пользователей гибридного этапа

Маркеры	Компонент (стратегия)		
	1	2	3
1	2	3	4
Катастрофизация (когнитивное искажение)	-,581		
Эмоциональное обоснование (когнитивное искажение)			,834
Навешивание ярлыков (когнитивное искажение)		-,546	
Долженствование (когнитивное искажение)		,918	
«Многомодальная» ментальная репрезентация		,698	
«Эффективная, полезная, нужная» ментальная репрезентация	,657		
«Необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация			,733
Фреймы возможностей			,588
Фреймы рекреации		,895	

Продолжение Таблицы 77

1	2	3	4
Фреймы компенсации	,528		
Когнитивная карта пути			,627
Когнитивная карта обозрения			
Бдительность при принятии решений	,837		
Виртуальный мозговой штурм (когнитивное взаимодействие)			,561
Групповой поиск доказательств и опровержений (когнитивное взаимодействие)	,772		
S, % (по факторам)	26,3%	18,7%	34,7%
S, % (в общем)	79,7%		

Согласно результатам, приведенным в Таблице 77, выделены следующие стратегии:

1. Когнитивная компенсаторная стратегия. Специфика этой стратегии – восприятия себя в эффективной, полезной и нужной цифровой среде как пользователя, который может компенсировать личностные затруднения. При этом личность демонтирует бдительность при принятии решений в цифровой среде и склонность к когнитивному взаимодействию по типу группового поиска доказательств и опровержений. Кроме того, при выраженности указанных переменных отмечается снижение когнитивного искажения по типу катастрофизации в отношении цифровых ресурсов.

2. Когнитивная рекреационная стратегия. Специфика этой стратегии – восприятие себя как человека, отдыхающего и ищущего жизненный баланс в многомодальной цифровой среде. При этом у пользователя гибридного этапа могут быть выражены высокие показатели когнитивного искажения по типу долженствования («цифровая среда должна»). Кроме того, при выраженности указанных переменных отмечается снижение когнитивного искажения по типу навешивания ярлыков в отношении других пользователей.

3. Когнитивная стратегия возможностей. Специфика этой стратегии – восприятие себя в необходимой «как воздух» цифровой среде одновременно как всемогущим пользователем, так и пользователем, который может удовлетворить любые потребности. Реализация целей в цифровой среде осуществляется с уче-

том когнитивного искажения по типу эмоционального обоснования и когнитивного взаимодействия по типу виртуального мозгового штурма. При этом доминирует когнитивная карта пути. И здесь интересно отметить, что, с одной стороны, эмоционально обоснование может влиять на развитие устойчивой когнитивной карты пути, с другой стороны – виртуальный мозговой штурм может менять убеждения пользователя и стимулировать развитие карты обозрения.

Таблица 78

Факторный анализ мотивационных маркеров поведения пользователей гибридного этапа

Маркеры	Компонент (стратегия)	
	1	2
Потребительская мотивация	-,659	
Творческая мотивация		,744
Мотив обозначенного присутствия		-,562
Мотив воплощения в роль		-,722
Мотив репликации	,791	
Мотив личного пространства	,895	
S, % (по факторам)	27,9%	
S, % (в общем)	70,1%	

Согласно результатам, приведенным в Таблице 78, выделены следующие стратегии:

1. Мотивационная стратегия репликации. Специфика этой стратегии – стремление личности создавать свой цифровой образ, отличный от реального, и достигать поставленных целей и задач с его учетом. Статистический анализ позволил выявить, что при повышении творческих мотивов по типу репликации и личного пространства снижается выраженность показателя потребительской мотивации в целом. Здесь можно говорить о трансформации мотивации личности.

2. Мотивационная авторская стратегия. Специфика этой стратегии – стремление личности достигать поставленных целей и задач в цифровой среде с учетом авторского подхода и преобразования цифровых ресурсов. Как правило, такие пользователи следуют трендам, если есть возможность их сделать оригинальными. Повышение творческой мотивации таких пользователей происходит

с учетом снижения выраженности мотива обозначенного присутствия и мотива воплощения в роль.

Результаты исследования цифровых стратегий пользователей этапа цифровой самореализации отражены в Таблицах 79-81.

Таблица 79

Факторный анализ смыслов поведения пользователей этапа цифровой самореализации

Маркеры	Компонент (стратегия)		
	1	2	3
Владелец пространства			,719
Творец		,727	
Потребитель		-,638	
Креативность	,879		
Мститель	,589		
Компенсация проблем в коммуникации			-,604
Изменение ролевой позиции		,591	
Любовь			,918
Общение			,546
Развитие			,774
Поиск жизненных ориентиров		,585	
Самопрезентация		,628	
Процесс жизни)	-,668		
Локус контроля – жизнь	,539		
S, % (по факторам)	23,4%	27,1%	33%
S, % (в общем)	83,5%		

Согласно результатам, приведенным в Таблице 79, выделены следующие стратегии:

1. Смысловая стратегия креативности. Специфика этой стратегии – реализация планов и целей в цифровой среде с учетом выраженных смыслов по типу сверкреативности, мщения и ориентации по типу локус контроля – жизнь. При этом ориентация на процесс жизни будет снижаться. Важно отметить, что в таком случае возможна взаимосвязь смыслов цифровой среды – мщение через реализацию креативных действий в цифровой среде (написание авторских текстов со скрытым посылом; создание роликов и трендов с цель донесения информации, и др.). В таком случае повышается уровень контроля над собственной жизнью и снижается уровень удовлетворенность жизнью. Однако у личности

превалирует ориентация на прошлый опыт и нацеленность на более приемлемое будущее.

2. Смысловая стратегия поиска жизненных ориентиров. Специфика этой стратегии – реализация планов и целей в цифровой среде с учетом смыслов по типу поиска жизненных ориентиров, творчества, изменения ролевой позиции и самопрезентации. При этом снижается выраженность смысла по типу потребительства. Вероятнее всего, личность, находящаяся в поиске ориентиров, стремится изучать новое и преобразовывать его под себя, что дает ей возможность к самоопределению. Предполагаем, что преобразование в этом случае выступает как аналог механизма защиты психики и направляет поведение пользователя.

3. Коммуникативно-смысловая стратегия. Специфика этой стратегии – формирование плана и целей личностью, связанных с построением отношений в цифровой среде. При этом возможно активное развитие пользователя, формирование персонального пространства в цифровой среде и снижение необходимости компенсировать проблемы в коммуникации другими видами деятельности.

Таблица 80

Факторный анализ когнитивных маркеров поведения пользователей этапа цифровой самореализации

Маркеры	Компонент (стратегия)			
	1	2	3	4
1	2	3	4	5
Дихотомическое мышление (когнитивное искажение)			,849	
Катастрофизация (когнитивное искажение)		,768		
Навешивание ярлыков (когнитивное искажение)	,755			
Чтение мыслей (когнитивное искажение)		,644		
Долженствование (когнитивное искажение)		,579		
Сверхгенерализация (когнитивное искажение)				,574
«Многомодальная» ментальная репрезентация		,735		
«Эффективная, полезная, нужная» ментальная репрезентация	,897			
«Необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация				,572
«Требовательная» ментальная репрезентация			,633	
«Небезопасная» ментальная репрезентация		,684		
Фреймы возможностей	,816			
Фреймы рекреации		-,574		,681
Когнитивная карта пути				,573
Когнитивная карта обозрения	,679			

Продолжение Таблицы 80

1	2	3	4	5
Бдительность при принятии решений		,682		
Прокастинации при принятии решений			,533	
Сверхбдительность при принятии решений	-,551			
Некритичность при принятии решений				,776
Виртуальный мозговой штурм (когнитивное взаимодействие)	,664			
Составление целого из частей (когнитивное взаимодействие)		,736		
Групповое высмеивание нелепиц (когнитивное взаимодействие)			,673	
Способность решать логические задачи		,599		
Наличие когнитивных новообразований	,883			
S, % (по факторам)	16,9%	21,3%	26,3%	19,7%
S, % (в общем)	84,2%			

Согласно результатам, приведенным в Таблице 80, выделены следующие стратегии:

1. Когнитивная динамичная стратегия. Специфика этой стратегии – восприятия себя в эффективной, полезной и нужной цифровой среде как пользователя, который может реализовать абсолютно любые поставленные цели и задачи. При этом доминирует когнитивная карта обозрений, которая позволяет человеку выстраивать планы в цифровой среде с учетом всех ее возможностей и предполагаемых изменений. Такие пользователи могут определять свои дальнейшие действия с учетом виртуального мозгового штурма и когнитивного искажения по типу навешивания ярлыков. В этом случае навешивание ярлыков выступает как помощник в классификации ресурсов без ограничения в их использовании. Вероятнее всего, при реализации действий, нетипичных личности в реальном пространстве, происходит динамика когнитивной деятельности в цифровой среде. При этом снижаются показатели сверхбдительности при принятии решения пользователем.

2. Когнитивная двойственная стратегия. Специфика этой стратегии – пользователь одновременно находит себя в небезопасной и многомодальной цифровой среде, что снижает его ожидания рекреации. С одной стороны, личность владеет многообразием цифровых ресурсов и представляет цифровую

среду как насыщенную и богатую возможностями, с другой – возможность не состояться в этой среде или не справиться с цифровыми рисками формирует ее небезопасный образ. В связи с этим, может быть отмечена выраженность таких когнитивных искажений как катастрофизация, чтение мыслей и долженствование, а также бдительность при принятии решений. Кроме того, такие пользователи планируют деятельность через решение логических задач и составление целого из частей. Например, для организации бизнеса в цифровой среде они стремятся собрать множество информации из различных ресурсов и решать кейсы, способные проверить их навыки.

3. Когнитивная «защитная» стратегия. Специфика этой стратегии – пользователь репрезентирует цифровую среду как требовательную и в связи с этим стремится выстраивать свою траекторию действий. Чрезмерная внимательность к деталям и наличие когнитивного искажения по типу дихотомического мышления ведет к принятию решений по типу прокрастинации. Более того, при негативном эмоциональном состоянии в следствие цифрового перегруза может проявляться такое когнитивное взаимодействие как групповое высмеивание нелепиц. В таком случае пользователь высмеивает других пользователей, которые не смогли чего-либо достичь в цифровой среде.

4. Когнитивная некритичная стратегия. Специфика этой стратегии – пользователь ощущает себя спокойно и уверенно в необходимой «как воздух» для него цифровой среде и связывает свою деятельность в ней с рекреацией. При успешности взаимодействия с одним цифровым ресурсам возникает успешность в использовании других цифровых ресурсов, о чем свидетельствует высокий уровень когнитивного искажения по типу сверхгенерализации. При этом из-за уверенности в своих цифровых навыках преобладает некритичность в принятии решений при построении плана действий. Как правило, доминирует когнитивная карта пути.

Таблица 81

Факторный анализ мотивационных маркеров поведения пользователей этапа цифровой самореализации

Маркеры	Компонент (стратегия)	
	1	**2**
Потребительская мотивация	-,635	
Творческая мотивация		,824
Мотив обозначенного присутствия		,569
Мотив воплощения в роль		,714
Мотив репликации	,694	
Мотив личного пространства	,836	
Мотив вклада	,699	
S, % (по факторам)	37,1%	41,6%
S, % (в общем)	78,7%	

Согласно результатам, приведенным в Таблице 81, выделены следующие стратегии:

1. Творческая мотивационная стратегия. Специфика этой стратегии – личность выстраивает план действий в цифровой среде с учетом творческих мотивов по типу репликации, личного пространства и вклада. При этом потребительская мотивация снижена. Предполагаем, что на этапе цифровой самореализации цифровая личность способна в случаях реализации потребительских мотивов преобразовывать и видоизменять цифровые ресурсы таким образом, чтобы они несли уникальность и новизну.

2. Мотивационная динамичная стратегия. Специфика этой стратегии – возможность пользователя при построении плана действий в цифровой среде демонстрировать поочередно и творческую мотивацию, и потребительские мотивы.

Таким образом, проведенное исследование средовых, когнитивных, аффективных, мотивационных и психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде позволило определить этапы вхождения личности в цифровую среду, типы пользователей и цифровой личности, а также изучить их возможные стратегии поведения. В связи с этим в уточнении нуждается авторская

концепция поведения личности в цифровой среде, которая включает в себя результаты теоретического и эмпирического анализа.

Уточнение концепция поведения личности в цифровой среде. В современном обществе интеграция личности в цифровую среду и интеграция цифровой среды в жизнедеятельность личности достигла значительных масштабов. Если в ранних исследованиях цифровая среда рассматривалась как интернет-среда или виртуальная среда и это позволяло проанализировать специфику пользователя, то на сегодняшний день этих знаний оказалось недостаточно. Мы акцентируем внимание на том, что цифровая среда представляет собой основанную в рамках техногенного пространства среду, где взаимодействие непрерывно и происходит между техническими средствами, личностью и техникой, а также между пользователями. К особенностям цифровой среды можно отнести возможность существования вне взаимодействия с человеком, учет всего спектра технических особенностей и многопрофильность технических возможностей человека, охват всех видов деятельности человека в рамках цифровой среды и ее производных, а также возможность влияния на личность в рамках ее жизненного пространства и вне этих рамок. Такие выводы указывают на то, что цифровая среда содержит в себе другие виртуальные среды, а ее пользователи могут иметь ряд дифференцирующих особенностей.

В ходе исследования установлено существование нескольких этапов цифрового вхождения личности: доцифровой этап, этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный этап, этап цифровой самореализации. Переход пользователя на последующий этап опосредован изменением маркеров его поведения и уровня активности в цифровой среде. Отметим, что активность в цифровой среде представляет собой состояние психики пользователя, которое зависит от его индивидуально-психологических особенностей и выражается через поведение в этой среде. Активность пользователя напрямую связана с цифровой средой, где может быть представлена как низкая, средняя и высокая. Кроме того, составляющими этой активности могут быть

цифровая насыщенность, цифровая вовлеченность, эмоциональное состояние пользователя и его физиологический статус. Как правило, на первичных цифровых этапах именно активность пользователя направляет его поведение, однако уже, начиная с этапа цифровой адаптации, именно специфика этого поведения опосредует активность.

В свою очередь, поведение в цифровой среде – это поведение, которое формируется и реализовывается в рамках цифровой среды и заключается в формате взаимодействия с объектами и субъектами техногенного пространства (программами, пользователями), проявляется в способности адаптировать и стимулировать развитие новых стратегий с учетом внешних и внутренних стимулов, возникающих при взаимодействии с цифровой средой. Отметим, что поведение личности в цифровой среде представлено средовыми, индивидуально-психологическими (когнитивными, мотивационными, аффективными) и психофизиологическими маркерами. Изменение цифрового этапа опосредовано изменением сочетания или выраженности тех или иных маркеров.

К когнитивным маркерам поведения личности в цифровой среде относятся когнитивные искажения, когнитивные взаимодействия, когнитивные стили, когнитивные карты, ментальная репрезентации и фреймы, общие показатели когнитивных функций, способность решать задачи и цифровая речь; к аффективным маркерам – фрустрационные реакции и психические состояния; к мотивационным маркерам – потребительские и творческие мотивы поведения личности в цифровой среде; к психофизиологическим маркерам – активность лобной области, электрическая активность коры головного мозга, общекогнитивный статус, нервно-психическая напряженность, показатели самочувствия и психофизиологические показатели стресса при взаимодействии с цифровой средой. Средовые маркеры делятся на доцифровые (сформированные до осознанного использования цифровой среды) и цифровые.

На этапе доцифровом этапе находятся две группы «начинающих» пользователей; на этапе цифрового погружения – две группы «изучающих» пользователей»; на этапе цифровой архитектуры – «привыкающие»; на этапе цифровой адаптации – три группы «адаптирующихся» пользователей; на гибридном этапе – две группы «продвинутых» пользователей; и на этапе цифровой самореализации – три группы «супервизоров». Важно отметить, что основные различия между группами заключаются в выраженности и устойчивости смыслов цифровой среды, количестве используемых видов техники и ресурсов, установок в отношении цифровой среды и специфике цифровых барьеров. Кроме того, дифференцирующими маркерами являются когнитивные особенности респондентов и наличие у них новообразований, специфика мотивации и психических состояний при взаимодействии с цифровыми ресурсами, а также психофизиологические показатели при цифровой деятельности.

В первую группу пользователей на каждом этапе, как правило, входят респонденты с типичным набором цифровых маркеров для этого этапа. Вторую группу пользователей представляют респонденты, находящиеся, в процессе «перехода» на следующий этап – маркеры их поведения в цифровой среде содержат особенности нескольких этапов сразу. В группе пользователей этапа цифровой адаптации выявлены три группы, где первая – основная, респонденты которой демонстрируют устойчивые характеристики; вторая – нетипичная, где респонденты демонстрируют стремление развиваться в цифровой среде и переходить на последующие этапы; а третья – переходная, где респонденты показывают маркеры нескольких этапов сразу.

Отдельно отметим группы пользователей на этапе цифровой самореализации. Ранее было предположено, что цифровая личность – это надстройка реальной личности, которая происходит в процессе вхождения в цифровую среду и адаптации, развития в ее условиях и имеет свои, отличные от реального пространства особенности и новообразования. Эмпирическое исследование позволило подтвердить этот тезис и выявить на этапе цифровой самореализации три

типа цифровой личности – стабильный, нестабильный и резонансный. Важно подчеркнуть новообразования, выявленные среди указанных групп. К таким новообразованиям относим: творческую мотивацию, наличие когнитивно-транзитивного стиля, а также изменение профиля межполушарной асимметрии и специфики ритмов коры головного мозга.

Стоит отметить, что к стабильным личностям относятся пользователи, которые создают и поддерживают константный образ в цифровой среде. Добавим, что стабильные цифровые личности не подвержены колебаниям внешней среды и склонны сохранять гомеостаз своего образа. Неустойчивые личности являются противоположностью стабильных. Таким пользователям присущи колебания во взаимодействии с цифровой средой, непостоянный образ и уровень активности в этой среде. Влияние окружающего социума или внутриличностные проблемы побуждают их к модификации индивидуального пространства.

Резонансные цифровые личности склонны создавать образ в цифровой среде и определять характер взаимоотношения с цифровой средой, исходя из собственных аффективных особенностей. Например, если человек фрустрирован, то и образ стремится создавать соответствующий. Чаще всего, это длительный и углубленный образ, но не постоянный. Если такая личность получает обратную связь от других пользователей и аффективно стабилизируется, то созданный ею образ может быть изменён или уничтожен. Более того, такие пользователи цифровой среды в дальнейшем могут не создавать образы в целом.

Наиболее устойчивые стратегии выявлены в группах пользователей, находящихся на этапе цифровой адаптации, гибридном этапе и на этапе цифровой самореализации. Пользователям этапа цифровой адаптации присущи следующие стратегии: смысловые – смысловая стратегия рекреации и потребления, смысловая стратегия развития и изменения ролевой позиции, смысловая стратегия владения пространством и самопрезентации; когнитивные – когнитивная стратегия избегания, когнитивная стратегия неопределённости, когнитивная компенсатор-

ная стратегия, когнитивная стратегия долженствования; мотивационные – мотивационная стратегия обозначенного присутствия, мотивационная стратегия личного пространства.

Пользователям гибридного этапа присущи следующие стратегии: средовые – смысловая творческая стратегия, смысловая компенсаторная стратегия, смысловая цифровая стратегия; когнитивные – когнитивная компенсаторная стратегия, когнитивная рекреационная стратегия, когнитивная стратегия возможностей; мотивационные – мотивационная стратегия репликации, мотивационная авторская стратегия.

Пользователям цифровой самореализации присущи следующие стратегии: средовые – смысловая стратегия креативности, смысловая стратегия поиска жизненных ориентиров, коммуникативно-смысловая стратегия; когнитивные – когнитивная динамичная стратегия, когнитивная двойственная стратегия, когнитивная «защитная» стратегия, когнитивная некритичная стратегия; мотивационные – творческая мотивационная стратегия, мотивационная динамичная стратегия.

Кроме того, считаем важным отметить ряд выводов, полученных в ходе исследования: этапы цифрового погружения могут завесить как от опыта использования личностью цифровых ресурсов, так и от возрастной периодизации. В исследовании мы делаем акцент на цифровом опыте. Кроме того, возможны различия в проявлении маркеров поведения в цифровой среде юношескими и подростковыми группами, однако эти различия минимизируются при повышении этапа цифрового вхождения. Наличие новообразование в структуре психике пользователя и маркеров поведения, несвязанных с реальными маркерами поведения, подтверждает предположение о возможности влияния цифровой среды на личность и последующую ее трансформацию.

Таким образом, предположения, отраженные во Введении, получили эмпирическое обоснование и являются доказанными. Следующая задача – разработать и внедрить программу психологического сопровождения личности в цифровой среде с учетом особенностей ее поведения. Результаты отражены в Главе 4.

ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 3

1. Реализовано эмпирическое исследование пользователей подростковой и юношеской групп в цифровой среде, которое позволило определить группы пользователей с учетом низкой, средней и высокой активности в цифровой среде. Уточнено преобладание высокого и среднего уровня активности в эмпирической выборке. Выявлены дополнительные и подтверждены ранее приведенные переменные, способные оказать влияние на уровень активности личности в цифровой среде, в число которых входят инструментальные навыки, отличный от реального образ в цифровой среде, особенности эмоциональной сферы, установки в отношении будущего (неизвестного), реакция на стрессовые ситуации и обратную связь, мотивация цифровой деятельности и отношение к цифровой среде. Установлены различия в выраженности и сочетании маркеров поведения личности в цифровой среде среди юношеских и подростковых групп с различным уровнем активности ($\rho \leq 0{,}05$).

2. Подтверждено, что поведение личности в цифровой среде может трансформироваться в процессе перехода с одного цифрового этапа на другой. Основными цифровыми этапами определены доцифровой этап, этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный этап и этап цифровой самореализации. На каждом из приведенных этапов присутствуют пользователи, показывающие типичные для этого этапа маркеры поведения, а также пользователи, которые имеют ряд нетипичных отличий ($\rho \leq 0{,}05$). Доказана возможность существования промежуточных уровней между этапами, на которых находятся пользователи, обладающие одновременно маркерами текущего и последующего этапа. Выявлены группы пользователей, находящихся

на цифровых этапах – начинающие, изучающие, привыкающие, адаптирующиеся, продвинутые и супервизоры. Доказаны различия между приведенными группами по показателям маркеров поведения личности в цифровой среде ($\rho \leq 0{,}05$).

3. Выявлено, что группе пользователей «начинающие», находящейся на доцифровом этапе, присущи дереализация, восприятие времени как необратимого процесса, негативное отношение к цифровой неопределенности, негативные цифровые установки, цифровые барьеры и деструктивные стратегии разрешения цифровых барьеров. Отмечены когнитивные искажения по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей, когнитивная карта пути, трудности в решении цифровых логических задач, гипербдительность, «небезопасная» ментальная репрезентация; когнитивные фреймы по типу негативного влияния и неопределенности. Кроме того, респондентам группы свойственны потребительская цифровая мотивация, а также высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности. Как правило, психофизиологические показатели снижены и отмечается ухудшение когнитивной деятельности в целом.

4. Уточнено, что группе пользователей «изучающие», находящейся на этапе цифрового погружения, присущи восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса, нейтральное и негативное отношение к цифровой неопределенности, негативные и конструктивные цифровые установки, цифровые барьеры и деструктивные стратегии разрешения цифровых барьеров. Кроме того, пользователям свойственны когнитивные искажения по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и долженствования, когнитивная карта пути, трудности в решении логических задач, гипербдительность и защитное избегание, «небезопасная» и «требовательная» ментальная репрезентация, фреймы по типу негативного влияния и неопределенности. Определено, что этой

группе пользователей присуща потребительская мотивация и высокие показатели фрустрации, ригидности и агрессивности. Также отмечена динамика психофизиологических показателей стресса, самочувствия и когнитивной деятельности при переходе в цифровую среду. Образ реального и оцифрованного тела идентичен, а образ Я в цифровой среде остается несформированным.

5. Исследовано, что группе пользователей «привыкающие», находящейся на этапе цифровой архитектуры, присущи восприятие времени как обратимого, так и необратимого процесса, нейтральное отношение к цифровой неопределенности, негативные и конструктивные цифровые установки, смыслы по типу избегающий общества, компенсация проблем в коммуникации, развитие, преобладание конструктивных установок, цифровые барьеры и стратегии разрешения цифровых барьеров. Кроме того, пользователям свойственны когнитивные искажение по типу навешивания ярлыков, мысленного фильтра, обесценивания позитивного, чтения мыслей и долженствования, когнитивная карта пути, трудности в решении логических задач, гипербдительность и защитное избегание, «небезопасная», «требовательная» и «многомодальная» ментальная репрезентация, фреймы по типу негативного влияния, неопределенности, компенсации и рекреации, средний уровень владения цифровой речью. Определено, что этой группе респондентов присущи мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль, высокие показатели ригидности и агрессивности, стабильные показатели самочувствия и снижение когнитивной деятельности в цифровой среде. Реальный и цифровой образ тела не дифференцируются, однако личность на этом этапе уже может определить особенности своей физической самопрезентации в цифровой среде. Образ Я в цифровой среде не сформирован или выстраивается полностью на основе реального образа Я.

6. Выявлено, что группе пользователей «адаптирующиеся», находящейся на этапе цифровой адаптации, присущи восприятие времени как обратимого процесса, позитивное и нейтральное отношение к цифровой неопределённости,

смыслы по типу потребитель, избегающий общества, мститель, общение, рекреация, владелец пространства, конструктивные и негативные установки, психофизиологический, материально-экономический барьеры, стратегии разрешения цифровых барьеров по типу снижения психического напряжения, интрапунитивного отношения к ситуации и компенсации. Кроме того, этой группе свойственны когнитивные искажения по типу по типу эмоционального обоснования, навешивания ярлыков и мысленного фильтра, когнитивная карта пути, групповые формы когнитивного взаимодействия выражены в интеллектуальном юморе, виртуальном мозговом штурме и групповом высмеивании нелепиц, способность решать когнитивные задачи в цифровой среде, защитное избегание при принятии решений в цифровой среде, «требовательная», «небезопасная», «эффективная, нужная и полезная» ментальная репрезентация, когнитивные фреймы по типу негативного влияния, неопределенности и рекреации, средний уровень владения цифровой речью. Отмечаются мотив обозначенного присутствия и воплощения в роль, высокий уровень фрустрации и ригидности, а также стабильные показатели самочувствия и стабильные психофизиологические показатели стресса. Выявлена тенденция к формированию образа тела и образа Я в цифровой среде.

7. Изучено, что группе пользователей «продвинутые», находящейся на гибридном этапе, присуще восприятие времени как обратимого процесса, позитивное и нейтральное отношение к цифровой неопределённости, смыслы по типу владелец пространства, творец, общение, развитие, рекреация, самопрезентация, потребитель, компенсация проблем в коммуникации, изменение ролевой позиции, конструктивные цифровые установки, наличие психофизиологического барьера, стратегии разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других, возрастание усилий к достижению. Кроме того, респондентам этой группы свойственны когнитивные искажения навешивания ярлыков, катастрофизации, эмоционального обоснования, чтения мыслей и долженствования, когнитивная

карта пути, групповые формы когнитивного взаимодействия, способность решать когнитивные задачи, игнорирование и бдительность, «небезопасная», «эффективная, нужная, полезная», «многомодальная», «необходимая («как воздух»)» ментальная репрезентация, когнитивные фреймы в цифровой среде по типу компенсации, возможностей и рекреации, высокий уровень владения цифровой речью. Отмечаются творческая и потребительская мотивация, агрессивность и высокие показатели фрустрации. Выявлен сформированный образ тела и образ Я в цифровой среде.

8. Выяснено, что группе пользователей «супервизоры», находящейся на промежуточном этапе цифровой самореализации, присущи восприятие времени как обратимого процесса, позитивное и нейтральное отношение к цифровой неопределённости, смыслы по типу владелец пространства, творец, креативность, любовь, общение, развитие, рекреация, поиск жизненных ориентиров, самопрезентация, мститель, потребитель, конструктивные установки, наличие психофизиологического барьера и стратегий разрешения цифровых барьеров – механизмы снижения психического напряжения, компенсация, сравнение своих проблем с проблемами других и возрастание усилий к достижению. Кроме того, группе свойственны когнитивные искажения по типу дихотомического мышления, навешивания ярлыков, когнитивная карта обозрения, групповые формы когнитивного взаимодействия, способность решать когнитивные задачи, «эффективная, нужная, полезная», «многомодальная», «необходимая «как воздух» ментальная репрезентация, когнитивные фреймы по типу компенсации, возможностей и рекреации, высокий уровень владения цифровой речью, выражены когнитивные новообразования. Отмечается преобладание творческой мотивации. Выявлен сформированный образ тела и образ Я в цифровой среде, отличный от реальных.

9. Выявлено, что пользователям, находящимся на промежуточном уровне, присущи показатели, одновременно отражающие маркеры нескольких этапов. Такие пользователи показывают возможность динамики маркеров поведения в

цифровой среде: увеличение количества используемой техники и цифровых ресурсов, появление и укрепление смыслов, снижение выраженности негативных установок в отношении цифровой среды, формирование навыков когнитивных взаимодействий, развитие творческой мотивации, стабилизация психофизиологических процессов при переходе из реального пространства в цифровую среду, и другие.

10. Эмпирически изучено и доказано, что на этапе цифровой самореализации возможно существование цифровой личности, являющейся надстройкой над личностью реальной. Спецификой цифровой личности являются новообразования в структуре ее психики – динамика когнитивных процессов, появление когнитивно-транзитивного стиля и творческой мотивации, а также трансформация психофизиологических доминант. В зависимости от стабильности и выраженности образа Я в цифровой среде возможно существование типов цифровой личности – стабильного, нестабильного и резонансного.

11. Изучено, что личности в цифровой среде доступны стратегии поведения, которые формируются на этапе цифровой адаптации и укрепляются на последующих этапах. Группе «адаптирующиеся», находящейся на этапе цифровой адаптации присущи смысловые стратегии рекреации и потребления, развития и изменения ролевой позиции, владения пространством и самопрезентации, когнитивные стратегии – избегания, неопределённости, долженствования и компенсаторная стратегия, мотивационные стратегии – обозначенного присутствия и личного пространства; группе «продвинутых», находящейся на промежуточном между адаптацией и самореализацией этапе, присущи смысловая творческая, смысловая компенсаторная и смысловая цифровая стратегии, когнитивные стратегии – компенсаторная, рекреационная, стратегия возможностей, мотивационные стратегии – репликации и авторская; группе «супервизоров», находящихся на этапе цифровой самореализации, присущи смысловые стратегии поиска жиз-

ненных ориентиров, креативности и коммуникативно-смысловая стратегия, когнитивные стратегии – динамичная, двойственная, некритичная и защитная, мотивационные стратегии – мотивационная и динамичная.

12. Расширены теоретические постулаты авторской исследовательской концепции. Важно отметить, что поведение личности в цифровой среде трансформируется в ходе перехода с одного цифрового этапа на другой, а также с учетом промежуточных уровней. Такая трансформация поведения связана с изменением выраженности и сочетания маркеров поведения в цифровой среде и приводит к формированию групп пользователей и цифровой личности, показывающих различные стратегии поведения в цифровой среде и особенности взаимодействия с техническими объектами и цифровыми ресурсами.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

4.1. Влияние цифровых рисков на личность пользователя

Анализ цифровых рисков, по нашему мнению, необходимо начать с их категоризации. В научной литературе они представлены в двух категориях – риски, затрагивающие глобальные изменения общества в целом и риски, влияющие на личность в зависимости от ее особенностей. Ряд исследователей относит к глобальным рискам риски развития науки и техники, слияние человека и машины, глобальный кризис в биологии человека, риски развития постчеловека, цифровое «рабство», чрезмерную активность мозга в цифровой среде и сложности во взаимодействии людей с машинами. Стоит отметить, что такие выводы не являются эмпирически подтверждёнными и, по нашему мнению, не поддаются на данном этапе изучению. Вместе с тем, необходимо отметить уже существующие исследования позитивного влияния цифровизации на личность – автоматизация объемного ручного труда, развитие новых цифровых систем, способных обрабатывать большие базы данных, развитие робототехники, способствующей улучшению психического и психологического состояния личности, и другие.

Здесь важно отметить, что мы не настаиваем только на рассмотрении позитивного влияния цифровой среды на личность. Как и было указано ранее, цифровая среда остается амбивалентной и оказывает влияние на пользователя с учетом его психологических особенностей. В таком случае важным становится исследование влияния цифровых рисков на пользователей различных типов и цифровых этапов. Предполагаем, что в зависимости от выраженности тех или иных цифровых маркеров восприятия рисков и реакция на них могут носить различные особенности. С этой целью реализован дополнительный анализ научной литературы по типам цифровых рисков и проведено уточняющее эмпирическое исследование взаимосвязи этих рисков и психологических особенностей пользователей цифровой среды.

Первым цифровым риском определяется снижение возраста цифровой инициации [227]. Речь идет об увеличивающемся количестве времени, которые современные пользователи, особенно детского возраста, проводят в условиях цифровой среды. Признаем значимость учета такого риска, однако отметим ряд противоречащих нюансов. Во-первых, нередко такое взаимодействие с цифрой средой является не в полном объёме осознанным – личность не имеет собственных смыслов в цифровой среде и не воспринимает цифровую среду как жизненное пространство. Соответственно, свою деятельность в цифровой среде пользователь может оставить без особых затруднений или переключиться на другие виды деятельности. Во-вторых, осознанное использование цифровых ресурсов является буквально требованием современного общества – от количества техники и цифровых ресурсов может зависеть не только жизненная продуктивность личности, но и специфика его взаимодействия и коммуникации с обществом.

Второй цифровой риск связан с изменением когнитивного развития пользователя. Такой цифровой риск, как правило, влияет на социальный и эмоциональный интеллект личности и ведет к падению уровня когнитивных процессов в целом, в том числе, и речевых. Важно отметить, что многообразие исследований влияния цифровой среды на когнитивное развитие личности до сих пор не позволили установить единый вывод о возможных последствиях и на данном этапе решение этой проблемы остается затрудненным [6]. В рамках нашего исследования не выявлено ухудшение когнитивных функций в реальном пространстве при активном использовании цифровой среды.

Однако уточнены следующие особенности: в первую очередь, возможно ухудшение когнитивной деятельности на первичных этапах цифрового вхождения и стабильные ее показатели на последующих. Во-вторых, при активном и многогранном использовании цифровой среды возможны когнитивные новообразования в структуре психики пользователя, что, по нашему мнению, не оказывает негативного влияния, а, наоборот, способствует всестороннему развитию личности. Вместе с тем, ухудшение когнитивной деятельности на первичных

этапах негативно влияет на личность и ее динамику в цифровой среде, в связи с чем в рамках экспериментального исследования считаем необходимым учет **когнитивного риска** в цифровой среде.

Третий цифровой риск связан с физическим здоровьем цифровых пользователей [227]. Действительно, как показало эмпирическое исследование, в ходе цифровой деятельности выявлены изменения показателей самочувствия, нервно-психической напряженности и психофизиологических показателей стресса среди респондентов различных возрастов и цифровых этапов. Вероятнее всего, такие изменения связаны как с другими цифровыми маркерами поведения, так и с активностью личности в целом. Важно отметить, что в существующих исследованиях физических рисков не учтен ряд особенностей, в том числе, способность пользователей различных этапов стабилизировать свое состояние и различная выраженность этих рисков. В связи с этим, считаем важным включение в экспериментальное исследование показатель **физиологического риска.**

Четвертый цифровой риск связан с коммуникативной компетентностью пользователя [150]. Влияние этого риска ведет к изменению взаимоотношений личности с обществом, а также изменению социально-культурных практик. Вместе с тем, сложно однозначно сказать являются ли эти изменения негативными или позитивными. Соответственно, подобные выводы нуждаются в эмпирическом подтверждении. Кроме того, помимо исследования общих коммуникативных компетенций пользователя, важно изучить и его возможную конструктивную и деструктивную направленность в цифровой среде (на примере цифровых ресурсов для коммуникации). Для реализации этой цели среди групп пользователей различных этапов методом случайных чисел выбраны респонденты и проведена батарея диагностического инструментария: авторский исследовательский опросник «Склонность к кибербуллингу» – для изучения склонности к агрессии в цифровой среде; авторский исследовательский опросник «Отношение к троллингу» – для изучения склонности к провокативному поведению; анкетирование на выявление деструктивных форм коммуникативного поведения, в том числе,

шоплифтинг, слив данных, кибератаки, домогательство, вымогательство, групповая травля, и другие. Данные обобщены и приведены в Таблице 82.

Таблица 82

Выраженность деструктивного коммуникативного поведения в группах выборки

Цифровой этап	Низкий уровень	Средний ситуативный уровень	Высокий уровень
Доцифровой этап (31 чел.)	100%, 31 чел.	0%	0%
Этап цифрового погружения (26 чел.)	100%, 26 чел.	0%	0%
Этап цифровой архитектуры (34 чел.)	94,12%, 32 чел.	5,88%, 2 чел.	0%
Этап цифровой адаптации (57 чел.)	75,44%, 43 чел.	15,79%, 9 чел.	8,77%, 5 чел.
Гибридный этап (59 чел.)	61,02%, 36 чел.	20,34%, 12 чел.	18,64%, 11 чел.
Этап цифровой самореализации (44 чел.)	75%, 33 чел.	11,36%, 5 чел.	13,64%, 6 чел.

Таким образом, как видно на Таблице 82, с изменением этапа цифрового вхождения личности меняется и выраженность деструктивных форм коммуникативного поведения в цифровой среде. Вместе с тем, необходимо отметить, что подобная динамика происходит в результате знакомства личности с цифровыми ресурсами и восприятием цифровой среды как жизненного пространства. Также необходимо отметить, что выраженность деструктивных форм поведения остается в группах на уровне тенденции, что позволяет отметить роль личностных особенностей пользователей в цифровой среде.

И здесь важно отметить, что полученные данные также необходимо учесть в программе психологического сопровождения и уточнить наличие **коммуникативного цифрового риска.**

Пятый цифровой риск определен как риск потери идентичности [16]. Этот риск связан с изменением идентичности, формированием неопределенной идентичности, в том числе, полоролевой, угрозой утраты своего Я. Признавая значимость указанных выводов, отметим ряд противоречащих особенностей. В рамках

нашего исследования приведен анализ соотношения реального и образа Я в цифровой среде. Если на начальных этапах цифрового вхождения личности эти образы не имеют различий, то на дальнейших этапах возможно формирование нового, отдельного от реального, образа Я.

И здесь важно уточнить, что такой образ является цельным и не «размытым», что опровергает предположение об утрате своего Я. Кроме того, отметим, что влияние цифровой среды на формирование неопределенной идентичности является недоказанным. Вероятнее всего, «размытие» идентичности происходит в мире постмодерна в целом. В некотором роде ресурсы цифровой среды могут способствовать его укреплению.

Шестой цифровой риск связан с усилением механизмов психологических защит [100]. Такой цифровой риск связан с эскапизмом, когда личность предпочитает цифровую среду реальному пространству, что ведет к изоляции и переживанию чувства одиночества пользователем. Здесь важно отметить, что в ходе эмпирического исследования выявлены смыслы пользователей, связанные именно с цифровой коммуникацией. Кроме того, изучены и когнитивные формы группового взаимодействия пользователей. Полученные данные опровергают предположение о влиянии цифровой среды на развитие стремления к изоляции и переживания чувства одиночества.

Вместе с тем, для расширения представлений об указанных переменных реализовано дополнительное исследование с помощью метода случайных чисел и батареи диагностического инструментария: адаптированный вариант методики для цифровой среды Д. Рассела, М. Фергюссон, Д В. Каширского – для изучения переживания субъективного ощущения одиночества; адаптированный вариант вопросов шкалы изоляции в методике Е.Р. Пилюгиной и Р.Ф. Сулейманов «Измерение психологической защиты» – для изучения выраженности изоляции как механизма психологической защиты. Данные обобщены и приведены в Таблицах 83-84.

Таблица 83

Переживание субъективного ощущения одиночества в группах выборки

Цифровой этап	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Доцифровой этап (36 чел.)	44,44%, 16 чел.	25%, 9 чел.	30,56%, 11 чел.
Этап цифрового погружения (32 чел.)	62,5%, 20 чел.	12.5%, 4 чел.	25%, 8 чел.
Этап цифровой архитектуры (41 чел.)	68,29%, 28 чел.	17,07%, 7 чел.	14,63%, 6 чел.
Этап цифровой адаптации (47 чел.)	78,72%, 37 чел.	8,51%, 4 чел.	12,77%, 12 чел.
Гибридный этап (83 чел.)	84,34%, 70 чел.	7,23%, 6 чел.	8,43%, 7 чел.
Этап цифровой самореализации (55 чел.)	87,27%, 48 чел.	5,45%, 3 чел.	7,27%, 4 чел.

Результаты исследования не показали выраженных различий между выраженностью уровня субъективного ощущения одиночества среди групп выборки. Вместе с тем, необходимо отметить тенденцию к снижению высокого и среднего уровня ощущения одиночества между пользователями различных этапов – пользователи этапа цифровой адаптации, гибридного этапа и этапа цифровой самореализации демонстрируют меньшей процент указанных переменных [Таблица 83]. Вероятнее всего, такие результаты могут быть связаны с особенностью самой цифровой среды – многообразие коммуникативных ресурсов и доступность коммуникации в целом позволяет пользователю не только находить группы по интересам, но и выстраивать глубинные межличностные контакты.

Таблица 84

Выраженность показателя изоляции в группах выборки

Цифровой этап	Низкий уровень
1	2
Доцифровой этап (36 чел.)	9,09%, 5 чел.
Этап цифрового погружения (32 чел.)	9,38%, 3 чел.

Продолжение Таблицы 84

1	2
Этап цифровой архитектуры (41 чел.)	7,32%, 3 чел.
Этап цифровой адаптации (47 чел.)	12,77%, 6 чел.
Гибридный этап (83 чел.)	7,23%, 6 чел.
Этап цифровой самореализации (55 чел.)	7,27%, 4 чел.

Как видно по результатам, представленным в Таблице 84, значительных различий между группами выборки по показателю изоляции не выявлено. Кроме того, выраженность изоляции в целом у пользователей различных этапов низкая. Такие результаты свидетельствуют, в первую очередь, о стандартной кривой распределения механизмов защиты психики среды респондентов, во-вторых, об отсутствии негативного влияния цифровой среды на механизмы защит психики пользователей различных цифровых этапов. Безусловно, в цифровой среде возможно и переживание одиночества, и изоляции. Однако именно многообразие цифровых ресурсов и вариаций цифровой деятельности могут компенсировать проявление указанных особенностей пользователя.

Седьмой цифровой риск связан с деструктивными эмоциональными паттернами пользователей [149]. В рамках исследования мы отмечали выраженность фрустрации, агрессии, тревожности и ригидности эмоций пользователей различных этапов, которые возникают при столкновении с особенностями цифровой среды.

Вместе с тем, в Главе 1 и Главе 2 указана важность изучения эмоциональных схем личности пользователя, что позволит уточнить особенности его эмоционального состояния при взаимодействии с цифровыми ресурсами. Мы подчеркиваем важность изучения этого показателя именно на этапе эксперимента, так как считаем эмоциональные схемы одним из дестабилизирующих проявлений, нуждающихся в интервенции. Для исследования выраженности и типа эмоциональных схем пользователей методом случайных чисел выбраны респонденты,

представляющие различные цифровые этапы, и реализован адаптированный для цифровой среды опросник за авторством Р. Лихи, Н.А. Сироты, Д.В. Московченко и В.М. Ялтонского. Данные обобщены и приведены в Таблицах 85-90.

Таблица 85

Эмоциональные схемы пользователей доцифрового этапа (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 41 чел.)
Длительность	56,1%, 23 чел.
Низкий консенсус	63,41%, 26 чел.
Руминации	78,05%, 32 чел.
Обвинение	51,22%, 21 чел.

Согласно результатам, представленным в Таблице 85, пользователям доцифрового этапа присущи эмоциональные схемы по типу длительности ($H_{эмп}$=22, при $\rho \leq 0,05$), низкого консенсуса ($H_{эмп}$=19,500, при $\rho \leq 0,05$), руминации ($H_{эмп}$=31,401, при $\rho \leq 0,05$) и обвинения ($H_{эмп}$=18, при $\rho \leq 0,05$). Эмоциональная схема по типу длительности заключается в убеждении человека в том, что эмоции, которые он получает от взаимодействия с цифровой средой будут устойчивыми длительное время. Как правило, такая схема возникает у пользователя в цифровой среде при столкновении с новыми для него цифровыми ресурсами, пользование которыми затруднено, но необходимо. Это связано с низкой инструментальной грамотностью личности. Эмоциональная схема по типу низкого консенсуса отражает переживания личности о его неумении эффективно использовать цифровую среду и в связи с этим представление себя как непонятого никем человеке с особой гаммой эмоций.

Эмоциональная схема по типу руминации заключается в вере в то, что при взаимодействии с цифровой средой необходимо зациклиться на негативных эмоциях и проживать их, пока не расширится цифровой опыт. Запрет на позитивные эмоции в этом случае связан с установкой о невозможности быть счастливым, если проявляется несостоятельность в каком-либо деле. Эмоциональная схема по

типу обвинения связана с поиском внешних виновников в неудаче личности. Например, если у такого пользователя не получается взаимодействовать с цифровым ресурсом, то виноват в этом разработчик цифрового ресурса, который сделал сложный алгоритм. Как правило, такие пользователи при высокой выраженности эмоциональной схемы могут отказаться от взаимодействия с цифровым ресурсом и длительное время ощущать себя дестабилизированным.

Таблица 86

Эмоциональные схемы пользователей этапа цифрового погружения (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 43 чел.)
Инвалидация	55,81%, 24 чел.
Потеря контроля	72,09%, 31 чел.
Длительность	51,16%, 22 чел.
Руминации	51,16%, 29 чел.
Обвинение	58,14%, 25 чел.

Согласно результатам, представленным в Таблице 86, пользователям этапа цифрового погружения, в большей степени, присущи эмоциональные схемы по типу инвалидации ($Н_{эмп}$=44, при $\rho \leq 0{,}05$), потери контроля ($Н_{эмп}$=31, при $\rho \leq 0{,}05$), длительности, руминации и обвинения. Стоит отметить, что инвалидация как эмоциональная схема пользователя представляет собой убежденность личности, что другие пользователи не представляют особенности его эмоционального состояния и не могут оказать ему какую-либо помощь. Предполагаем, что выраженность этой схемы может быть связана с недостаточным владением цифровыми ресурсами, где коммуницируют единомышленники и люди, способные оказать помощь и поддержку. В таком случае личность может ощущать себя некомфортно и одиноко в цифровой среде, однако с повышением своего цифрового этапа подобные переживания могут быть изменены.

В свою очередь, эмоциональная схема по типу потери контроля выражается в вере в необходимость контроля или подавления эмоций. Вероятнее всего, такая эмоциональная схема в цифровой среде может формироваться в следствие

нескольких факторов. В первую очередь, незнание цифрового языка и сниженные инструментальные навыки (например, скорость печатания текста) могут затруднять эмоциональные реакции пользователя. Во-вторых, личность на начальном этапе цифрового вхождения может сталкиваться с мошенничеством и провокациями в цифровой среде, а отсутствие опыта действий в таких ситуациях приводит к чрезмерной осторожности при демонстрации собственных состояний. Предполагаем, что в ходе реализации системы психологического сопровождения эта эмоциональная схема может быть снижена.

Таблица 87

Эмоциональные схемы пользователей этапа цифровой архитектуры (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 33 чел.)
Обесценивание	57,58%, 19 чел.
Длительность	66,67%, 22 чел.
Упрощенный взгляд	78,79%, 26 чел.

Согласно результатам, представленным в Таблице 87, Пользователи этапа цифровой архитектуры демонстрируют эмоциональные схемы по типу обесценивания, длительности и упрощенного взгляда ($Н_{эмп}$=16; $Н_{эмп}$=37,500, при $\rho \leq 0{,}05$). Эмоциональная схема по типу обесценивания свидетельствует о непринятии своих эмоций личностью при взаимодействии с цифровой средой. Например, пользователь не верит, что цифровые ресурсы или другие пользователи могут оказывать на него влияние. В связи с этим, респондент стремиться не придавать значение тем эмоциональным состояниям, которые он переживает в цифровой среде. Эмоциональная схема по типу упрощённого взгляда заключается в неприятии смешанных чувств или эмоциональной амбивалентности в цифровой среде. Вместе с тем, цифровые ресурсы и тренды нередко содержат в себе двойственные посылы и эмоции, которые доступны, в большей степени, опытным пользователям. В связи с этим пользователи этого этапа не распознают определенные цифровые коды.

Таблица 88

Эмоциональные схемы пользователей этапа цифровой адаптации (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 54 чел.)
Обесценивание	53,7%, 29 чел.
Непринятие чувств	59,26%, 32 чел.
Низкая выраженность чувств	66,67%, 36 чел.

По результатам, представленным в Таблице 88, пользователям этапа цифровой адаптации присущи такие эмоциональные схемы как обесценивание, непринятие чувств ($H_{эмп}$=14, при $\rho \leq 0,05$) и низкая выраженность чувств ($H_{эмп}$=27, при $\rho \leq 0,05$). Эмоциональная схема по типу непринятия чувств заключается в запрете личности на определенные виды эмоций. Данные фокус-групп показали, что к таким эмоциям относятся восторг, удовольствие или радость при столкновении с черным юмором. Интересно отметить, что пользователи с большим цифровым опытом воспринимают такой юмор без запрета и классифицируют его как «постиронию». Эмоциональная схема по типу низкой выраженности чувств свидетельствует о том, что пользователь затрудняется в открытом выражении своих эмоций в отношении событий и ситуаций, происходящих в цифровой среде. Предположим, связь между непринятием чувств и низкой выраженностью чувств. В некотором роде такие эмоциональные схемы могут выступать барьерами.

Таблица 89

Эмоциональные схемы пользователей гибридного этапа (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 77 чел.)
Вина и стыд	66,23%, 51 чел.
Бесчувственность	54,55%, 42 чел.
Чрезмерная рациональность	68,83%, 53 чел.

Согласно результатам, представленным в Таблице 89, пользователям гибридного этапа свойственны такие схемы как вина и стыд ($H_{эмп}$=31,500, при

$\rho \leq 0,05$), бесчувственность ($H_{эмп}$=22, при $\rho \leq 0,05$) и чрезмерная рациональность ($H_{эмп}$=26, при $\rho \leq 0,05$). Эмоциональная схема по типу вины и стыда заключается в обвинении себя личностью из-за испытываемых эмоциональных состояний. В некотором роде это выглядит как цикл. Например, пользователь в цифровой среде пользуется запрещенным ресурсом и переживает из-за этого состояние тревоги. Далее он начинает обвинять себя и стыдить из-за переживаемого состояния, что в некоторых случаях меняет направление его цифровой деятельности.

Эмоциональная схема по типу бесчувственности присуща тем респондентам, которые уверены в отсутствии у себя сильных эмоциональных реакций. Такие пользователи склонны верить, что цифровой контент не оказывает и не может оказать на них сильное влияние. Кроме того, несмотря на способность и желание устанавливать межличностный контакт в цифровой среде, присутствуют представления о возможности безэмоционального разрыва этих контактов. Эмоциональная схема по типу чрезмерной рациональности свидетельствует о стремлении личности верить в преобладание разума над эмоциями. Такие пользователи, как правило, стараются воспринимать информацию и цифровые действия логично. Кроме того, им присуща склонность к критике любой поступающей информации и поиск ее доказательств. Благодаря развитым инструментальным навыкам респонденты способны использовать множество цифровых ресурсов для опровержения или доказательства тех или иных сведений.

Таблица 90

Эмоциональные схемы пользователей этапа цифровой самореализации (первая позиция)

Эмоциональные схемы	**Наличие схемы у респондентов** (всего – 42 чел.)
Низкий консенсус	78,57%, 33 чел.
Непринятие чувств	66,67%, 28 чел.
Низкая выраженность чувств	61,9%, 26 чел.

Согласно результатам, представленным в Таблице 90, пользователям этапа цифровой самореализации присущи такие эмоциональные схемы как низкий

консенсус, непринятие чувств и низкая выраженность чувств ($H_{эмп}$=23, при $\rho \leq 0{,}05$). Низкий консенсус пользователя заключается в вере в свою уникальность. Как правило, такие респонденты отмечают оригинальность и нетипичность своих эмоциональных реакций и состояний. Анализ самоотчетов пользователей показал, что в связи с переживанием уникальности своих эмоций они стремятся создавать соответствующий образ Я в цифровой среде. Например, стабильные личности опираются на более часто встречаемый набор своих эмоций и презентуют себя с их учетом, нестабильные личности меняют свой образ в зависимости от доминирующего состояния, а резонансные личности углубляют образ при смене эмоций или уничтожают его как неэффективный. Неэффективным образ становится в том случае, если пользователь не получает обратную связь от других пользователей.

Восьмой цифровой риск связан с небезопасностью некоторых цифровых ресурсов или деструктивным поведением цифровых пользователей [10]. В этом случае речь идет о неспособности личности противостоять возможным киберугрозам в связи с отсутствием технических и инструментальных навыков, а также цифровой неопытностью. Необходимо отметить, что в ходе реализации программы психологического сопровождения возможно формирование навыков цифровой безопасности пользователей. Возможное название риска – **поведенческий.**

Таким образом, проанализированы и выделены основные цифровые риски – когнитивный, физиологический, коммуникативный, эмоциональный и поведенческий. Следующей важной задачей стало изучение выраженности приведенных рисков и особенности их содержания для пользователей всех цифровых этапов. С этой целью реализована серия фокус-групп, а участники выбраны с помощью метода случайных чисел. Полученные данные обобщены и представлены в Таблицах 91-93.

Таблица 91

Содержание когнитивных, физиологических и коммуникативных цифровых рисков

Цифровой этап	Когнитивные риски	Физиологические риски	Коммуникативные риски
Доцифровой этап (45 чел.)	Трудности в восприятии информации и инструкций в цифровой среде	Ухудшение самочувствия при интенсивности цифровых стимулов	Трудности в поддержании коммуникации из-за низких навыков и не владения цифровой культурой
Этап цифрового погружения (39 чел.)	Трудности при переходе из одного цифрового ресурса в другой (замедление темпа деятельности)	Высокие показатели напряжения и телесной скованности; ухудшение самочувствия	Трудности в понимании цифровой культуры; неспособность поддерживать контакт с несколькими пользователями одновременно
Этап цифровой архитектуры (45 чел.)	Повышение сложности выполняемой задачи ведет к дезориентации и непониманию необходимых действий	Ухудшение самочувствия	Затрудненная ориентация во многообразии цифровых коммуникативных ресурсах
Этап цифровой адаптации (54 чел.)	Не выражены	Возможно напряжение при столкновении с затруднениями	Неумение противостоять цифровым провокаторам
Гибридный этап (96 чел.)	Не выражены	Возможно напряжение при столкновении с затруднениями	Переживания из-за конфликтов со значимыми цифровыми пользователями
Этап цифровой самореализации (71 чел.)	Не выражены	Возможно напряжение при столкновении с затруднениями	Склонность к провокациям; необходимость постоянной самопрезентации

Таким образом, анализ данных фокус-групп позволил определить содержание когнитивных, физиологических и коммуникативных рисков для каждой группы пользователей [Таблица 91].

Стоит отметить, что пользователи доцифрового этапа, этапа цифрового погружения и архитектурного этапа демонстрируют наличие когнитивных рисков, в отличие от других групп.

Таблица 92

Содержание эмоциональных и поведенческих цифровых рисков

Цифровой этап	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
Доцифровой этап (45 чел.)	Боязнь не справиться с цифровыми рисками и фрустрации в связи с этим	Страх выбора неверной стратегии в цифровой среде
Этап цифрового погружения (39 чел.)	Боязнь не справиться с цифровыми рисками и фрустрации в связи с этим	Страх выбора неверной стратегии в цифровой среде
Этап цифровой архитектуры (45 чел.)	Боязнь не справиться с цифровыми рисками и фрустрации в связи с этим; тревога при возможных провокациях	Страх выбора неверной стратегии в цифровой среде и невозможности противостояния провокаторам
Этап цифровой адаптации (54 чел.)	Боязнь не справиться с цифровыми конфликтами и фрустрации в связи с этим	Страх невозможности противостояния провокаторам
Гибридный этап (96 чел.)	Чрезмерная агрессивность при невозможности достигнуть поставленных целей	Переживания по поводу преследования в цифровой среде
Этап цифровой самореализации (71 чел.)	Переживание агрессии, фрустрации и тревоги при невозможности достигнуть поставленных целей	Переживания по поводу затруднений в решении цифровых проблем и вызовов

Стоит отметить, что изучены эмоциональные и поведенческие риски пользователей различных этапов [Таблица 92]. Интересно отметить, что пользователям начальных этапов присущи боязнь не справиться с цифровыми рисками и фрустрации, в связи с этим, что свидетельствует о внедрении методов противостояния цифровым рискам в программу психологического сопровождения личности в цифровой среде.

Следующей важной задачей стало исследование встречаемости цифровых рисков в опыте цифровых пользователей. Полученные данные обобщены и представлены в Таблице 93.

Таблица 93

Опыт цифровых рисков пользователей

Цифровой этап	Когнитивные риски	Физиологические риски	Коммуникативные риски	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
Доцифровой этап (45 чел.)	100%, 45 чел.	100%, 45 чел.	93,33%, 42 чел.	97,78%, 44 чел.	93,33%, 42 чел.
Этап цифрового погружения (39 чел.)	92,31%, 36 чел.	100%, 39 чел.	84,62%, 33 чел.	94,87%, 37 чел.	89,74%, 35 чел.
Этап цифровой архитектуры (45 чел.)	71,11%, 32 чел.	86,67%, 39 чел.	53,33%, 24 чел.	57,78%, 26 чел.	60%, 27 чел.
Этап цифровой адаптации (54 чел.)	16,67%, 9 чел.	81,48%, 44 чел.	42,59%, 23 чел.	66,67%, 36 чел.	51,85%, 28 чел.
Гибридный этап (96 чел.)	0%	80,21%, 77 чел.	40,63%, 39 чел.	55,21%, 53 чел.	30,21%, 29 чел.
Этап цифровой самореализации (71 чел.)	0%	76,06%, 54 чел.	46,48%, 33 чел.	63,38%, 45 чел.	35,21%, 25 чел.

Таким образом, анализ результатов исследования позволил выявить высокий уровень встречаемости когнитивных ($H_{эмп}$=31,500, при $\rho \leq 0,05$) и коммуникативных ($H_{эмп}$=31,500, при $\rho \leq 0,05$) цифровых рисков среди пользователей начальных этапов цифрового вхождения. Кроме того, у пользователей начальных этапов и этапа цифровой адаптации выявлен опыт поведенческих рисков ($H_{эмп}$=14, при $\rho = 0,04$). Отмечено, что всем респондентам присущ опыт эмоциональных и психофизиологических рисков. Вместе с тем, необходимо отметить, что пользователи гибридного этапа, а также этапа цифровой самореализации способны быстрее стабилизировать свое самочувствие и состояние в цифровой среде. В дальнейших параграфах Главы 4 будут рассмотрены методы интервенции для каждой из групп пользователей и приведена динамика их показателей.

4.2. Направления, формы и принципы создания программы психологического сопровождения личности в цифровой среде

На стадии эксперимента к участию в программе психологического сопровождения были приглашены все участники эмпирического исследования, которые находились на различных этапах цифрового вхождения и имели свои особенности в цифровой среде. Приглашение имело следующее содержание: «Уважаемый респондент! Приглашаем Вас к участию в следующем этапе научного исследования, которое посвящено разработке программы психологического сопровождения личности в цифровой среде. Для этого Вам необходимо перейти по ссылке и дать свое согласие, предварительно заполнив информацию о возрасте, номере мобильного телефона и ссылках на персональные страницы в социальных сетях. После подтверждения согласия Вам будет доступна программа предстоящих мероприятий и данные о времени и месте их проведения. С уважением. Организаторы исследования».

К участию в эксперименте согласилось следующее количество респондентов: пользователи доцифрового этапа – 29 человек; пользователи этапа цифрового погружения – 24 человека; пользователи этапа цифровой архитектуры – 37 человек; пользователи этапа цифровой адаптации – 51 человек; пользователи гибридного этапа – 35 человек; пользователи этапа цифровой самореализации – 28 человек. Вместе с тем, необходимо отметить, что пользователи последних двух этапов, по нашему мнению, не нуждаются в интенсивной и длительной интервенции. В связи с этим, было принято решение о составлении краткосрочных программ для указанных групп с учетом их цифровых затруднений и непосредственно запросов самих участников.

Каждому пользователю была выслана программа психологического сопровождения, которая включала в себя основные темы, перечень техник и вариаций деятельности, а также форму участия. Необходимо отметить, что в зависимости от типа пользователя могла различаться и форма его участия. Например, пользователи доцифрового этапа и этапа цифрового погружения принимали участие, в

первую очередь, офлайн, после – онлайн. Пользователи остальных групп принимали участие непосредственно в цифровой среде – в том числе, в мессенджерах, социальных сетях и ресурсах для дистанционной связи.

Чаще всего, форма проведения мероприятий заключалась в тренинговой деятельности, однако в некоторых случаях имело место быть индивидуальное консультирование пользователей. Такие случаи были связаны с устойчивыми затруднениями респондентов. Как правило, индивидуальные формы работы способствовали более быстрой динамике.

Реализация программных мероприятий происходила 1 раз в 2 недели длительностью для подростков (45 минут) и юношей (130 минут) на протяжении 2024 года. Такая регулярность связана с профилактикой переутомляемости и снижения интереса респондентов. Как правило, пользователи доцифрового этапа и этапа цифрового погружения проходили программу в режиме аудитории и после адаптации к работе им было предложено взаимодействовать в рамках цифровых ресурсов.

Остальные группы пользователей принимали участие в программах с помощью дистанционных средств. В ходе реализации психологического сопровождения задействованы следующие ресурсы: Яндекс Телемост – для проведения лекций, дискуссионных клубов, коррекционных техник и других видов интервенции; vk.com, Telegram – для получения отстроченной обратной связи, обсуждения выполнения самостоятельных заданий и ответов на частые вопросы. Также были созданы групповые чаты для оказания поддержки всем участникам системы психологического сопровождения.

Программа психологического сопровождения имела свои особенности согласно возрасту респондентов. Например, подростковым группам предлагались тематические интерактивные лекции и игровые формы деятельности. Такие виды деятельности связаны с необходимостью поддержания мотивации и интереса обучающихся школ. Респондентам юношеского возраста предложены тре-

нинговые мероприятия, тематические группы и, при необходимости, индивидуальные встречи. Общими видами деятельности для всех возрастов стали: дискуссионные клубы, мастер-классы, метод кейсов, круглые столы, деловые игры, мозговой штурм, разборы критических случаев, проблемные задания, обучение на практике и другие. Многообразие методов позволило реализовать поставленные цели и задачи психологического сопровождения пользователей.

Важным этапом стало формирование групп пользователей, принимающих участие в эксперименте. Стоит отметить, что для определения направлениям программ системы психологического сопровождения пользователя была учтена частота встречаемости респондентов с цифровыми рисками, которые имеют систематический характер и могут свидетельствовать о склонности личности к восприимчивости этих рисков в цифровой среде. Во-вторых, учтена взаимосвязь между опытом цифровых рисков пользователей различных этапов и особенностей их маркеров поведения в цифровой среде. Такая взаимосвязь позволила выстроить точечные программы помощи респондентам. Полученные данные обобщены и представлены в Таблицах 94-99.

Таблица 94

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей доцифрового этапа

Показатели	Когнитивные риски	Физиологические риски	Коммуникативные риски	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
1	2	3	4	5	6
Цифровая неопределенность		0,73			0,51
Негативные установки	0,76	0,55			0,83
Дереализация		0,71			
Решение логических задач	-0,56				-0,67
Искажения мышления	0,77		0,53	0,89	0,59
Небезопасная репрезентация	0,54	0,81	0,89	0,55	0,64
Фрейм негативного влияния		0,56		0,78	0,61
Ригидность	0,59	0,62	0,67	0,54	

Продолжение Таблицы 94

1	2	3	4	5	6
Длительность			0,76	0,52	
Низкий консенсус				0,75	
Руминации				0,69	0,92
Обвинение			0,51	0,57	0,78
Самочувствие	-0,53	-0,64		-0,74	-0,59
Нервно-психическая напряженность	-0,89	-0,92	-0,55	-0,58	
Показатели ЧСС		-0,82		-0,56	
Показатели внимания	-0,93	-0,81	-0,68		
Показатели лобных функций	-0,88	-0,71			
Общекогнитивный статус	-0,94	-0,52			-0,86

Как видно из таблицы 94, результаты статистического анализа данных показали взаимосвязь между опытом когнитивных цифровых рисков и такими маркерами поведения в цифровой среде как негативные установки (r=0,76, при $\rho \leq 0,05$), решение логических задач (r=-0,56, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления (r=0,77, при $\rho \leq 0,05$), небезопасная ментальная репрезентация (r=0,54, при $\rho \leq 0,05$), ригидность (r=0,59, при $\rho \leq 0,05$), самочувствие (r=-0,53, при $\rho \leq 0,05$), нервно-психическая напряженность (r=-0,89, при $\rho \leq 0,05$), показатели внимания (r=-0,93, при $\rho \leq 0,05$), показатели лобных функций r=-0,88, при $\rho \leq 0,05$) и общекогнитивный статус (r=-0,94, при $\rho \leq 0,05$). Соответственно, при негативных установках в отношении цифровой среды, неумении решать цифровые логические задачи, когнитивных искажениях и ментальной репрезентации этой среды как небезопасной личность может быть подвержена цифровым когнитивным рискам. Кроме того, на подверженность таким рискам также влияет эмоциональная ригидность и сниженные показали самочувствия и когнитивно-физиологического статуса в целом.

Выявлена взаимосвязь между опытом физиологических цифровых рисков и цифровой неопределенностью (r=0,73, при $\rho \leq 0,05$), негативными установками (r=0,55, при $\rho \leq 0,05$), дереализацией (r=0,71, при $\rho \leq 0,05$), репрезентацией циф-

ровой среды как небезопасной (r=0,81 при ρ ≤ 0,05), фреймом негативного влияния (r=0,56, при ρ ≤ 0,05), ригидностью (r=0,62, при ρ ≤ 0,05), самочувствием (r=-0,64, при ρ ≤ 0,05), нервно-психической напряженностью (r=-0,92, при ρ ≤ 0,05), показателями ЧСС (r=-0,82, при ρ ≤ 0,05), вниманием (r=-0,81, при ρ ≤ 0,05) и лобными функциями (r=-0,71, при ρ ≤ 0,05), а также общекогнитивным статусом (r=-0,52, при ρ ≤ 0,05). Из полученных результатов следует, что сочетание цифровых маркеров поведения, в том числе, средовых, когнитивных, аффективных и психофизиологических могут способствовать восприимчивости личностью физиологических цифровых рисков. В этом случае необходима коррекционная работа, связанная с расслаблением, снижением напряжения и десенсибилизацией личности.

В ходе исследования выявлена взаимосвязь между опытом коммуникативных рисков и искажениями мышления (r=0,53, при ρ ≤ 0,05), репрезентацией цифровой среды как небезопасной (r=0,89, при ρ ≤ 0,05), эмоциональной ригидностью (r=0,67, при ρ ≤ 0,05), длительностью переживаний эмоций (r=0,76, при ρ ≤ 0,05), обвинением (r=0,51, при ρ ≤ 0,05), нервно-психической напряженностью (r=-0,55, при ρ ≤ 0,05) и показателями внимания (r=-0,68, при ρ ≤ 0,05); взаимосвязь между опытом эмоциональных рисков и искажениями мышления (r=0,89, при ρ ≤ 0,05), репрезентацией цифровой среды как небезопасной (r=0,55, при ρ ≤ 0,05), фреймом негативного влияния (r=0,78, при ρ ≤ 0,05), ригидностью (r=0,54, при ρ ≤ 0,05), длительностью (r=0,52, при ρ ≤ 0,05), низким консенсусом (r=0,75, при ρ ≤ 0,05), руминациями (r=0,69, при ρ ≤ 0,05), обвинением (r=0,57 при ρ ≤ 0,05), самочувствием (r=-0,74, при ρ ≤ 0,05), нервно-психической напряженностью (r=-0,58, при ρ ≤ 0,05) и показателями ЧСС (r=-0,56, при ρ ≤ 0,05); взаимосвязь между опытом поведенческих рисков и цифровой неопределенностью (r=0,51, при ρ ≤ 0,05), негативными установками (r=0,83, при ρ ≤ 0,05), решением логических задач (r=-0,67, при ρ ≤ 0,05), искажением мышления (r=0,59, при ρ ≤ 0,05), ментальной репрезентацией цифровой среды как небезопасной

(r=0,64, при $\rho \leq 0,05$), фреймом негативного влияния (r=0,61, при $\rho \leq 0,05$), руминациями (r=0,92, при $\rho \leq 0,05$), обвинением (r=0,78, при $\rho \leq 0,05$), самочувствием (r=-0,59, при $\rho \leq 0,05$) и общекогнитивным статусом (r=-0,86, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 95

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей этапа цифрового погружения

Показатели	Когнитивные риски	Физиологические риски	Коммуникативные риски	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
Цифровая неопределенность		0,73			0,51
Негативные установки	0,76	0,55			0,83
Решение логических задач	-0,56				-0,67
Искажения мышления	0,77		0,53	0,89	0,59
Многомодальная репрезентация					0,79
Небезопасная репрезентация	0,54	0,81	0,89	0,55	0,64
Фрейм неопределенности	0,58		0,51	0,84	0,76
Ригидность	0,59	0,62	0,67	0,54	
Инвалидация				0,93	
Потеря контроля			0,77	0,63	0,52
Длительность			0,76	0,52	
Руминации				0,69	0,92
Обвинение			0,51	0,57	0,78
Самочувствие	-0,53	-0,64		-0,74	-0,59
Нервно-психическая напряженность	-0,89	-0,92	-0,55	-0,58	
Показатели давления		-0,65			-0,51
Показатели температуры		-0,92			-0,79
Показатели внимания	-0,93	-0,81	-0,68		
Показатели лобных функций	-0,88	-0,71			
Общекогнитивный статус	-0,94	-0,52			-0,86

Реализация программы для пользователей этапа цифрового погружения происходила с учетом взаимосвязи [Таблица 95]: опыта когнитивных цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как негативные установки (r=0,76, при $\rho \leq 0,05$), решение логических задач (r=-0,56, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления (r=0,77, при $\rho \leq 0,05$), ментальная репрезентация цифровой среды как небезопас-

ной (r=0,54, при ρ ≤ 0,05), фрейм неопределенности (r=0,58, при ρ ≤ 0,05), эмоциональная ригидность (r=0,58, при ρ ≤ 0,05), самочувствие (r=0,59, при ρ ≤ 0,05), нервно-психическая напряженность (r=-0,53, при ρ ≤ 0,05), внимание (r=-0,89, при ρ ≤ 0,05), лобные функции (r=-0,93, при ρ ≤ 0,05) и общекогнитивный статус (r=-0,93; r=-0,88; r=-0,94, при ρ ≤ 0,05); опыта физиологических цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как цифровая неопределенность (r=0,73, при ρ ≤ 0,05), негативные установки (r=0,55, при ρ ≤ 0,05), репрезентация цифровой среды как небезопасной (r=0,81, при ρ ≤ 0,05), эмоциональная ригидность (r=0,62, при ρ ≤ 0,05), самочувствие (r=-0,64, при ρ ≤ 0,05), нервно-психическая напряженность (r=-0,92, при ρ ≤ 0,05), психофизиологические показатели стресса (r=-0,65; r=-0,92, при ρ ≤ 0,05), внимание (r=-0,81, при ρ ≤ 0,05), лобные функции (r=-0,71, при ρ ≤ 0,05)и общекогнитивный статус (r=-0,52, при ρ ≤ 0,05).

Кроме того, в ходе исследования выявлена взаимосвязь опыта коммуникативных цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как искажения мышления (r=0,53, при ρ ≤ 0,05), репрезентация цифровой среды как небезопасной (r=0,89, при ρ ≤ 0,05), фрейм неопределенности (r=0,51, при ρ ≤ 0,05), эмоциональная ригидность (r=0,67, при ρ ≤ 0,05), потеря контроля (r=0,77, при ρ ≤ 0,05), длительность (r=0,76, при ρ ≤ 0,05), обвинение (r=0,51, при ρ ≤ 0,05), нервно-психическая напряженность (r=-0,55, при ρ ≤ 0,05) и показатели внимания (r=-0,68, при ρ ≤ 0,05); опыта эмоциональных цифровых рисков и таких цифровых маркеров как искажения мышления (r=0,89, при ρ ≤ 0,05), небезопасная репрезентация (r=0,55, при ρ ≤ 0,05), фрейм неопределённости (r=0,84, при ρ ≤ 0,05), эмоциональная ригидность (r=0,54, при ρ ≤ 0,05) и инвалидация (r=0,93, при ρ ≤ 0,05), потеря контроля (r=0,63, при ρ ≤ 0,05), длительность (r=0,52, при ρ ≤ 0,05), руминации (r=0,69, при ρ ≤ 0,05), обвинение (r=0,57, при ρ ≤ 0,05), самочувствие (r=-0,74, при ρ ≤ 0,05) и нервно-психическая напряженность (r=-0,58, при ρ ≤ 0,05); опыта поведенческих рисков и таких цифровых маркеров как цифровая неопределенность (r=0,51, при ρ ≤ 0,05), негативные установки (r=0,83, при ρ ≤ 0,05), решение логических задач (r=-0,67, при ρ ≤ 0,05), искажения мышления

(r=0,59, при ρ ≤ 0,05), многомодальная репрезентация (r=0,79, при ρ ≤ 0,05), небезопасная репрезентация (r=0,64, при ρ ≤ 0,05), фрейм неопределенности (r=0,76, при ρ ≤ 0,05), потеря контроля (r=0,52, при ρ ≤ 0,05), руминации (r=0,92, при ρ ≤ 0,05), обвинение (r=0,78, при ρ ≤ 0,05), самочувствие (r=-0,59, при ρ ≤ 0,05), психофизиологические показатели стресса (r=-0,51; r=-0,79; при ρ ≤ 0,05) и общекогнитивный статус (r=-0,86, при ρ ≤ 0,05).

Таблица 96

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей этапа цифровой архитектуры

Показатели	Когнитивные риски	Физиологические риски	Коммуникативные риски	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
Негативные установки	0,76	0,55			0,83
Уход и избегание				0,88	0,76
Решение логических задач	-0,56				-0,67
Искажения мышления	0,77		0,53	0,89	0,59
Многомодальная репрезентация					0,79
Небезопасная репрезентация	0,54	0,81	0,89	0,55	0,64
Фрейм неопределенности	0,58		0,51	0,84	0,76
Фрустрация			0,58	0,51	0,68
Обесценивание			0,88	0,52	0,74
Упрощенный взгляд			0,94	0,71	
Длительность			0,76	0,52	
Показатели ЧСС		-0,82		-0,56	
Показатели внимания	-0,93	-0,81	-0,68		
Показатели лобных функций	-0,88	-0,71			
Общекогнитивный статус	-0,94	-0,52			-0,86

Реализация программы для пользователей этого этапа происходила с учетом взаимосвязи [Таблица 96]: опыта когнитивных цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как негативные установки (r=0,76, при ρ ≤ 0,05), решение логических задач (r=-0,56, при ρ ≤ 0,05), искажение мышления (r=0,77, при ρ ≤ 0,05), репрезентация цифровой среды как небезопасной (r=0,54, при ρ ≤ 0,05), фрейм неопределенности (r=0,58, при ρ ≤ 0,05), внимание (r=-0,93, при ρ ≤ 0,05), лобные функции (r=-0,88, при ρ ≤ 0,05) и общекогнитивный статус (r=-0,94, при

$\rho \leq 0,05$); опыта физиологических рисков и такими маркерами как негативные установки ($r=0,55$, при $\rho \leq 0,05$), репрезентация цифровой среды как небезопасной ($r=0,81$, при $\rho \leq 0,05$), психофизиологические показатели стресса ($r=-0,82$, при $\rho \leq 0,05$), внимание ($r=-0,81$, при $\rho \leq 0,05$), лобные функции ($r=-0,71$, при $\rho \leq 0,05$) и общекогнитивный статус ($r=-0,52$, при $\rho \leq 0,05$).

Добавим, что значимой взаимосвязью стала взаимосвязь опыта коммуникативных цифровых рисков и таких цифровых маркеров как искажения мышления ($r=0,53$, при $\rho \leq 0,05$), небезопасная репрезентация ($r=0,89$, при $\rho \leq 0,05$), фрейм неопределенности ($r=0,51$, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация ($r=0,58$, при $\rho \leq 0,05$), обесценивание ($r=0,88$, при $\rho \leq 0,05$), упрощенный взгляд ($r=0,94$, при $\rho \leq 0,05$), длительность ($r=0,76$, при $\rho \leq 0,05$) и внимание ($r=-0,68$, при $\rho \leq 0,05$); опыта эмоциональных цифровых рисков и таких цифровых маркеров как принятие решения по типу ухода и избегания ($r=0,88$, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления ($r=0,89$, при $\rho \leq 0,05$), небезопасная репрезентация ($r=0,55$, при $\rho \leq 0,05$), фрейм неопределенности ($r=0,84$, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация ($r=0,51$, при $\rho \leq 0,05$), обесценивание ($r=0,52$, при $\rho \leq 0,05$), упрощенный взгляд ($r=0,71$, при $\rho \leq 0,05$), длительность ($r=0,52$, при $\rho \leq 0,05$) и психофизиологические показатели стресса ($r=-0,56$, при $\rho \leq 0,05$); опыта поведенческих цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как негативные установки ($r=0,83$, при $\rho \leq 0,05$), принятие решений по типу ухода и избегание ($r=0,76$, при $\rho \leq 0,05$), решение логических задач ($r=-0,67$, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления ($r=0,59$, при $\rho \leq 0,05$), многомодальная репрезентация ($r=0,79$, при $\rho \leq 0,05$), небезопасная репрезентация ($r=0,64$, при $\rho \leq 0,05$), фрейм неопределенности ($r=0,76$, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация ($r=0,68$, при $\rho \leq 0,05$), обесценивание ($r=0,74$, при $\rho \leq 0,05$) и общекогнитивный статус ($r=-0,86$, при $\rho \leq 0,05$).

Таблица 97

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей этапа цифровой адаптации

Показатели	Физиологические риски	Эмоциональные риски	Поведенческие риски
Интрапунитивное отношение к ситуации	0,71	0,95	0,88
Искажения мышления		0,89	0,59
Требовательная репрезентация	0,65	0,96	0,87
Фрейм неопределенности		0,84	0,76
Фрустрация		0,51	0,68
Обесценивание		0,52	0,74
Непринятие чувств	0,82	0,91	0,55
Низкая выраженность чувств		0,69	
Показатели ЧСС	-0,82	-0,56	

Реализация программы для пользователей этого этапа происходила с учетом взаимосвязи [Таблица 97]: опыта физиологических цифровых рисков и таких цифровых маркеров как интрапунитивное отношение к ситуации (r=0,71, при $\rho \leq 0,05$), ментальная репрезентация цифровой среды как требовательной (r=0,65, при $\rho \leq 0,05$), непринятие чувств (r=0,82, при $\rho \leq 0,05$) и психофизиологические показатели стресса (r=-0,82, при $\rho \leq 0,05$); опыта физиологических цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как интрапунитивное отношение к ситуации (r=0,95, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления (r=0,89, при $\rho \leq 0,05$), требовательная репрезентация (r=0,96, при $\rho \leq 0,05$), фрейм неопределенности (r=0,84, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация (r=0,51, при $\rho \leq 0,05$), обесценивание (r=0,52, при $\rho \leq 0,05$), непринятие чувств (r=0,91, при $\rho \leq 0,05$), низкая выраженность чувств (r=0,69 при $\rho \leq 0,05$) и психофизиологические показатели стресса (=-0,56, при $\rho \leq 0,05$); опыта поведенческих цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как интрапунитивное отношение к ситуации (r=0,88, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления (r=0,59, при $\rho \leq 0,05$), требовательная репрезентация (r=0,87, при $\rho \leq 0,05$), фрейм неопределенности (r=0,76, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация (r=0,68, при $\rho \leq 0,05$), обесценивание (r=0,74, при $\rho \leq 0,05$) и непринятие чувств (r=0,55, при

$\rho \leq 0{,}05$). Полученные результаты позволили сформировать программу психологического сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации, которая позволила целенаправленно оказать помощь личности в цифровой среде.

Таблица 98

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей гибридного этапа

Показатели	Физиологические риски	Эмоциональные риски
Искажения мышления		0,89
Фрейм компенсации		0,65
Групповое высмеивание нелепиц		0,91
Фрустрация		0,51
Агрессия	0,93	0,55
Вина и стыд		0,77
Бесчувственность		0,62
Чрезмерная рациональность		0,58

Реализация программы для пользователей этого этапа происходила с учетом взаимосвязи [Таблица 98]: опыта физиологических рисков и аффективного маркера агрессии ($r=0{,}93$, при $\rho \leq 0{,}05$); опыта эмоциональных рисков и такими цифровыми маркерами поведения как искажения мышления ($r=0{,}89$, при $\rho \leq 0{,}05$), фрейм компенсации ($r=0{,}65$, при $\rho \leq 0{,}05$), групповое высмеивание нелепиц ($r=0{,}91$, при $\rho \leq 0{,}05$), фрустрация ($r=0{,}51$, при $\rho \leq 0{,}05$), агрессия ($r=0{,}55$, при $\rho \leq 0{,}05$), вина и стыд ($r=0{,}77$, при $\rho \leq 0{,}05$), бесчувственность ($r=0{,}62$, при $\rho \leq 0{,}05$) и чрезмерная рациональность ($r=0{,}58$, при $\rho \leq 0{,}05$). Такие выводы позволили провести дополнительное анкетирование среди респондентов и уточнить желаемые цели коррекции. Основными целями стали снижение агрессии и эмоционального напряжения, а также стабилизация эмоционального состояния в цифровой среде, что соответствует результатам статистического анализа.

Таблица 99

Взаимосвязь цифровых рисков и маркеров поведения пользователей этапа цифровой самореализации

Показатели	Физиологические риски	Коммуникативные риски	Эмоциональные риски
Уход и избегание			0,88
Искажения мышления		0,53	0,89
Необходимая «как воздух» репрезентация	0,65		0,96
Требовательная репрезентация	0,91	0,51	
Фрейм компенсации		0,82	0,65
Фрустрация		0,58	0,51
Агрессия	0,93		0,55
Низкий консенсус			0,75
Непринятие чувств	0,82		0,91
Низкая выраженность чувств			0,69
Показатели ЧСС	-0,82		-0,56

Реализация программы для пользователей этого этапа происходила с учетом взаимосвязи [Таблица 99]: опыта физиологических рисков и такими цифровыми маркерами как ментальная репрезентация цифровой среды как необходимой ($r=0,65$, при $\rho \leq 0,05$) и требовательной ($r=0,91$, при $\rho \leq 0,05$), агрессия ($r=0,93$, при $\rho \leq 0,05$), непринятие чувств ($r=0,82$, при $\rho \leq 0,05$) и психофизиологические показатели стресса ($r=-0,82$, при $\rho \leq 0,05$); опыта коммуникативных цифровых рисков и такими цифровыми маркерами как искажения мышления ($r=0,53$, при $\rho \leq 0,05$), ментальная репрезентация цифровой среды как требовательной ($r=0,51$, при $\rho \leq 0,05$), фрейм компенсации ($r=0,82$, при $\rho \leq 0,05$) и фрустрация ($r=0,58$, при $\rho \leq 0,05$); опыта эмоциональных цифровых рисков и такими маркерами как принятие решения по типу ухода и избегания ($r=0,88$, при $\rho \leq 0,05$), искажения мышления ($r=0,89$, при $\rho \leq 0,05$), ментальная репрезентация цифровой среды как необходимой ($r=0,96$, при $\rho \leq 0,05$), фрейм компенсации ($r=0,65$, при $\rho \leq 0,05$), фрустрация ($r=0,51$, при $\rho \leq 0,05$), агрессия ($r=0,55$, при $\rho \leq 0,05$), низкий консенсус ($r=0,75$, при $\rho \leq 0,05$), непринятие чувств ($r=0,91$, при $\rho \leq 0,05$), низкая выраженность чувств ($r=0,69$, при $\rho \leq 0,05$) и психофизиологические показатели стресса ($r=-0,56$, при $\rho \leq 0,05$). Как и в предыдущей группе,

респонденты определили предпочитаемые цели программы – снижение физиологических рисков, улучшение коммуникативных навыков и стабилизация эмоциональных реакций.

Полученные результаты корреляционного исследования, как было отмечено ранее, позволили разработать точечную психологическую интервенцию для каждой группы пользователей. Кроме того, в ходе реализации программы учитывались такие маркеры как опыт использования техники и цифровых ресурсов, цифровые барьеры и способы их преодоления, уровень владения цифровой речью, образ тела в цифровой среде. В программу не включена коррекция и развитие таких маркеров как восприятие времени, смыслы цифровой среды, мотивация и мотивы, тип фрустрационных реакций на цифровые затруднения, образ Я, а также когнитивные стили и новообразования в структуре психики пользователей. Такие ограничения связаны с тем, что указанные маркеры, чаще всего, не поддаются коррекции, однако способны трансформироваться при динамике остальных переменных, включенных в программу.

Кроме того, необходимо отметить принципы программы сопровождения:

1. Организационный принцип. Формирование групп происходило с учетом схожих особенностей и цифровых маркеров участников, что позволяло каждому из них ощущать себя комфортно и безопасно. Кроме того, соблюдалось единство времени, места и длительности мероприятий. Важным пунктом стала «закрытость» и постоянство группы. В процессе систематической работы не включались новые участники, что позволило сформировать динамику группы пользователей. Интересно отметить, что в ходе жизнедеятельности группы сформировались устойчивые межличностные взаимоотношения респондентов. Многие из участников активно поддерживали друг друга и сопровождали при встрече с цифровыми трудностями.

2. Принцип создания тренинговой среды. Этот принцип позволил учитывать динамичность показателей респондентов и выстраивать интервенцию с их учетом. Например, если в изначальной версии программы было запланировано

10 мероприятий по коррекции восприимчивости коммуникативных цифровых рисков, то в итоге проведено меньше. Такие изменения связаны с прекращением необходимости подобных мероприятий, так как пользователи показали динамику на более ранних этапах. Тренинговая группа в некотором роде является аналогом общества в миниатюре и, исходя из этого, может демонстрировать различную значимую реальность.

3. Принцип реалистичности тренинговой среды. Реалистичность в работе тренинговой группы позволяет прорабатывать с участниками реальные кейсы, связанные с цифровыми затруднениями, а также личные деструктивные истории. В связи с этим, в рамках организации деятельности групп учитывались личные истории и рассказы участников, которые позволили эффективно искать возможные варианты решений. Кроме того, реалистичный опыт позволял поддерживать уровень интереса группы. В процессе итоговой обратной связи респонденты отметили, что эмпатия и принятие другими респондентами оказалась одним из главных факторов изменений их представлений о цифровой среде и о цифровой деятельности в ее рамках.

4. Принцип избыточности тренинговой работы. В ходе интервенции важно учитывать желания и представления о совместной работе участников. Учитывая этот факт, в ходе реализации программ респондентам предлагались вариации коррекционных и развивающих техник. Вариация техник позволила не только предоставить респондентам возможность выбора, но и снизить уровень их сопротивления психологических методам. Респонденты также могли поменять тему следующего мероприятия, если считали, что достигли достаточного уровня развития тех или иных навыков. Здесь важно отметить, что мнение респондентов совпадало с наблюдениями тренеров.

5. Принцип поведения участников. Этот принцип стал одним из основных и стабилизирующих группу. В ходе работы не допускалось опаздывать и прерывать других участников («пока один говорит – другие его слушают»). Акценти-

ровалось внимание на необходимости активной работы, обратной связи и доброжелательном отношении друг к другу. Уточним, что в ходе работы допускалось использование мобильных телефонов, так как общая цель программы психологического сопровождения связана именно с использованием цифровой среды. Также важным правилом стала сообщать об усталости и необходимости отдыха от текущей деятельности.

Отметим, что также в ходе реализации программы учтены принципы моделирования, активности участников, работы «здесь и сейчас», доверительности, исследования («каждый человек строит гипотезы и исследует себя»), рефлексии и осознания. В ходе работы тренинговых групп и в рамках индивидуальных консультаций учитывались этические принципы, в том числе, конфиденциальности, ненанесения ущерба, конгруэнтности целей и содержания работы, системности, безоценочности и добровольности. Следование указанным принципам позволило успешно реализовать программу интервенции, содержание которой отражено в Приложении 25.

4.3. Динамика личностных показателей пользователей под влиянием программы психологического сопровождения

Учитывая, что в процессе реализации программы психологического сопровождения работа коррекционные мероприятия были реализованы с различными типами пользователей, нами были выбраны методы интервенции на групповом и индивидуальном уровнях в зависимости от особенностей, выраженности и сочетания маркеров поведения в цифровой среде, в том числе, средовых, когнитивных, аффективных, мотивационных и психофизиологических. Кроме того, в ходе работы учитывалась взаимосвязь указанных маркеров и опыт цифровых рисков респондентов. Анализ динамики показателей по итогам реализации программ системы сопровождения показал степень ее эффективности для каждой экспериментальной группы выборки. Для статистического подтверждения полученных

данных использован G-критерий. Результаты динамики показателей пользователей группы «начинающие» обобщены и приведены в Таблицах 100-103.

Таблица 100

Динамика средовых маркеров в группе «начинающие» (всего – 29 человек)

Средовые маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Цифровая неопределенность	24	6
Негативные установки	26	7
Дереализация	29	2

Как видно по результатам изучения динамики показателей, приведенным в таблице 100, выявлено снижение таких маркеров как цифровая неопределенность ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0{,}05$), выраженность негативных установок ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$) и дереализация ($G_{эмп} = 2 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$). У респондентов этой группы сформировался план действий в цифровой среде и понимание необходимых для них цифровых ресурсов, что позволило снизить показатели цифровой неопределенности. Кроме того, коррекционная программа повлияла на снижение уровня дереализации респондентов.

Самоотчеты пользователей показали изменения в восприятии цифровой среды – она перестала репрезентироваться ими как отдаленная, размытая или неотчетливой. Изменению также подверглись негативные установки респондентов – либо снизилась их выраженность, либо добавились конструктивные: цифровая среда может по-разному влиять на человека (48,28%, 14 человек); в цифровой среде каждый найдет важное и полезное для себя (65,52%, 19 человек); цифровая среда такая, какую ее хочет видеть пользователь (89,66%, 26 человек).

Важно также отметить динамику остальных маркеров поведения личности в цифровой среде. Например, ряд респондентов показал восприятие времени как обратимого процесса, однако анализ данных не выявил статистически значимого

сдвига. Необходимо отметить, что такие результаты вполне логичны для начальных этапов цифрового вхождения и уже могут указывать на тенденцию к изменению показателя.

Добавим, что значительно расширился опыт использования техники и цифровых ресурсов пользователями – большая часть группы отметила предпочтение более чем 2 видов технических средств и 5 цифровых ресурсов ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$). Снизилась выраженность таких цифровых барьеров как инструментальный (когнитивный) и социальный (средовой) барьеры, а также деструктивных стратегий в разрешении этих барьеров.

Таблица 101

Динамика когнитивных маркеров в группе «начинающие» (всего – 29 человек)

Когнитивные маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Трудности в решении задач	26	4
Обесценивание позитивного	23	6
Навешивание ярлыков	24	5
Мысленный фильтр	29	8
Долженствование	29	4
Дихотомическое мышление	29	6
Катастрофизация	29	7
Чтение мыслей	26	4

Как показали результаты исследования динамики когнитивных маркеров пользователей, приведенные в Таблице 101, произошло снижение переживания трудностей при решении задач в цифровой среде ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$), а также уменьшение выраженности таких когнитивных искажений как обесценивание позитивного ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0{,}05$), навешивание ярлыков ($G_{эмп} = 5 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0{,}05$), мысленный фильтр ($G_{эмп} = 8 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$), долженствование ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$), дихотомическое мышление ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$), катастрофизация ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$) и чтение мыслей ($G_{эмп} = 2 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$). Здесь необходимо отметить, что речь идет именно о сниженном уровне показателя, а не о полном его отсутствии. Например, несмотря на то, что пользователи решали задачи в цифровой среде,

были и устойчивые трудности – сложные и новые ресурсы вызывали тревогу у респондентов и актуализировали нехватку знаний.

Однако, обладая опытом взаимодействия с цифровыми трудностями, респонденты могли себя стабилизировать. Как правило, выраженность когнитивных искажений пользователей после прохождения программы коррекционных мероприятий была на среднем или ниже среднего уровнях. Это позволяло респондентам продолжать цифровую деятельность и стремиться к адаптации и развитию в цифровой среде. Вместе с тем, наличие когнитивных искажений в отношении цифровой среды и их взаимосвязь с этапом цифрового вхождения доказана в ходе эмпирического исследования. Предполагаем, что в таком случае подтверждается тезис о постнеклассичности цифровой среды, способной оказывать влияние на личность.

Отдельно отметим такие маркеры как ментальная репрезентация цифровой среды как небезопасной и когнитивные фреймы негативного влияния и неопределенности. Если когнитивный фрейм неопределенности по результатам повторного исследования выявлен на низком уровне среди группы пользователей, то «небезопасная» репрезентация и фрейм негативного влияния показывают меньшую динамику ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$). Вместе с тем, необходимо отметить качественные изменения указанных переменных. Например, при анализе ментальной репрезентации группы выявлено содержательное их упрощение, исходя из образных, ассоциативных, понятийных и оценочных составляющих. Аналогичные данные получены и при анализе когнитивного фрейма негативного влияния пользователей.

Стабильными показателями оказались такие маркеры поведения как когнитивная карта пути, показатели принятия решений в цифровой среде по типу гипербдительности, защитного избегания и некритичности. Такие результаты объясняются прогрессирующей, но не высокой цифровой компетентностью пользователей. Вместе с тем, интересно отметить наличие рефлексии респонден-

тов в отношении их типов принятия решений. Стоит отметить, что ряд респондентов показал стремление к групповому когнитивному поведению в цифровой среде, особенности в рамках учебно-профессиональной деятельности. Также важно отметить наличие в группе среднего уровня владения цифровой речью ($G_{эмп} = 8 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$).

Таблица 102

Динамика аффективных маркеров в группе «начинающие» (всего – 29 человек)

Аффективные маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Эмоциональная ригидность	29	7
Длительность эмоций	26	5
Низкий консенсус	27	5
Руминации	28	3
Обвинение	29	7

Исследование динамики аффективных маркеров пользователей [Таблица102] показало снижение таких деструктивных эмоциональных схем как эмоциональная ригидность ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$), длительность эмоций ($G_{эмп} = 5 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$), низкие консенсус ($G_{эмп} = 5 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$), руминации ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$) и обвинение ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$). Как и в случае с когнитивными искажениями респондентов, выявлены средний или ниже среднего уровни показателя, что свидетельствует о возможности личности стабилизировать свое эмоциональное состояние в цифровой среде. Вместе с тем, специфика самой цифровой среды влияет на формирование указанных схем.

Также важно отметить стабильность потребительской мотивации пользователей, что является закономерным для начальных этапов вхождения личности. Обнаружено снижение выраженности таких реакций на фрустрационную ситуацию как эго-защитные типы реакции экстрапунитивной направленности, потребностно-неустойчивые реакции с импунитивной направленностью и препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности. Отдельно

важно отметить показатели фрустрации, ригидности и агрессивности респондентов при столкновении с цифровыми затруднениями. Статистически достоверного сдвига не обнаружено, однако отмечена возможность респондентов совладать с указанными особенностями.

Таблица 103

Динамика психофизиологических маркеров в группе «начинающие» (всего – 29 человек)

Психофизиологические маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Ухудшение самочувствия	29	8
Чрезмерная нервно-психическая напряженность	29	7
Значительное повышение ЧСС	24	6
Низкая концентрация внимания	27	2
Низкая переключаемость внимания	27	4

Анализ динамики психофизиологических маркеров пользователей [Таблица103] показал наличие стабильного самочувствия или незначительное его ухудшение при нахождении в цифровой среде ($G_{эмп} = 8 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$), слабую или умеренную нервно-психическую напряженность ($G_{эмп} = 7 < G_{кр} = 9$, при $\rho = 0{,}05$) и стабильные показатели частоты сердечных сокращений ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0{,}05$) при переходе из реального пространства в цифровую среду. Кроме того, ряд респондентов продемонстрировали стабильные показатели давления и температуры. Предполагаем, что такие результаты связаны не только с реализацией программного блока по снижению подверженности физиологическим рискам, но и коррекцией эмоциональных и когнитивных девиаций.

Исследование показателей внимания показало позитивную динамику концентрации ($G_{эмп} = 2 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$) и переключаемости ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 8$, при $\rho = 0{,}05$) – пользователи в реальном пространстве и цифровой среде продемонстрировали одинаковую выраженность признака. Распределение, избирательность и переключаемость внимания не показали статистически значимого

сдвига, однако респонденты, обладая навыками психофизиологической регуляции, стремились стабилизировать эти показатели.

Важно рассмотреть такие маркеры как показатели лобных функции и общекогнитивный статус в цифровой среде. Как и в предыдущем случае, в ходе исследования не обнаружено статистически значимого сдвига, однако отмечается ряд нюансов: во-первых, пользователи продемонстрировали улучшенные показатели обобщения, беглости речи и хватательных рефлексов в цифровой среде. Во-вторых, обнаружена тенденция к стабилизации общекогнитивного статуса при цифровой деятельности. Кроме того, обнаружена позитивная динамика в снижении подверженности респондентов когнитивным, физиологическим, коммуникативным, эмоциональным и поведенческим цифровым рискам у ряда респондентов этой группы.

Результаты динамики показателей пользователей группы «изучающие» обобщены и приведены в Таблицах 104-107.

Таблица 104

Динамика средовых маркеров в группе «изучающие» (всего – 24 человека)

Средовые маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Цифровая неопределенность	22	4
Негативные установки	18	3

Таким образом, в группе «изучающих» обнаружено снижение выраженности таких маркеров как негативное отношение к цифровой неопределенности ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 6$, при $\rho = 0{,}05$) и негативные установки ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 5$, при $\rho = 0{,}05$) [Таблица104]. Как правило, респонденты группы в ходе повторной диагностики показали доминирующем отношением к цифровой неопределенности нейтральное, что означает допустимость как позитивных сторон цифровой среды, так и негативных. Кроме того, респонденты показали ряд новых конструктивных установок: цифровая среда облегчает жизнь человека (66,67%, 16

человек); чтобы понимать цифровую среду – нужно в ней быть (70,83%, 17 человек); и другие.

Кроме того, ряд респондентов продемонстрировал восприятие времени как обратимого процесса, что выражалось в их понимании изменчивости цифрового образа. Важно отметить, что некоторые пользователи показали укрепление уже существующих смыслов цифровой среды или их формирование. Расширился опыт использования техники и цифровых ресурсов пользователями – большая часть группы отметила предпочтение более чем 5 видов технических средств и 10 цифровых ресурсов ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0,05$). Снизилась выраженность таких цифровых барьеров как инструментальный (когнитивный), социальный (средовой) и материально-экономический барьеры, а также деструктивных стратегий в разрешении этих барьеров. Укрепилась стратегия разрешения цифровых барьеров по типу реализации механизмов снижения психического напряжения при цифровой деятельности.

Таблица 105

Динамика когнитивных маркеров в группе «изучающие» (всего – 24 человека)

Когнитивные маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Трудности в решении задач	19	3
Обесценивание позитивного	24	6
Навешивание ярлыков	21	3
Мысленный фильтр	21	4
Дихотомическое мышление	23	5
Катастрофизация	24	2
Чтение мыслей	21	2
Долженствование	23	4

Как показано в Таблице 105, наблюдается снижение переживания трудностей при решении задач в цифровой среде ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 5$, при $\rho = 0,05$), а также уменьшение выраженности таких когнитивных искажений как обесценивание позитивного ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0,05$), навешивание ярлыков ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 6$, при $\rho = 0,05$), мысленный фильтр ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 6$, при $\rho = 0,05$), долженствование ($G_{эмп} = 5 < G_{кр} = 7$, при $\rho = 0,05$), дихотомическое мышление ($G_{эмп} = 2 < G_{кр} = 7$,

при ρ =0,05), катастрофизация ($G_{эмп}$ = 2<$G_{кр}$ = 6, при ρ =0,05) и чтение мыслей ($G_{эмп}$ = 4<$G_{кр}$ = 7, при ρ =0,05) [Таблица105]. Стоит отметить, что цифровые навыки респондентов значительно расширились, что позволило им свободнее ориентироваться в цифровой среде.

Кроме этого, пользователи стали проявлять интерес к групповым формам когнитивного взаимодействия, а расширение их цифрового словарного запаса и представлений о цифровой культуре способствовало этому. Важно также уточнить снижение выраженности деструктивных форм принятия решений и стремление рационализировать свою цифровую деятельность, что позволило респондентам достигать поставленных целей в цифровой среде. Ментальная репрезентация цифровой среды как небезопасной потерпела качественные изменения, а ментальная репрезентация цифровой среды как многомодальной укрепилась и была выявлена у ряда пользователей, которые ранее ее не демонстрировали. Когнитивные фреймы негативного влияния и неопределенности в ходе исследования в меньшей степени оказывали влияние на поведение пользователя в цифровой среде, в отличие от данных первичной диагностики. Такие результаты подтвердили эффективность программы.

Таблица 106

Динамика аффективных маркеров в группе «изучающие» (всего – 24 человека)

Аффективные маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Эмоциональная ригидность	21	5
Инвалидация	22	4
Потеря контроля	24	6
Длительность эмоций	18	2
Руминации	21	5
Обвинение	24	4

Результаты исследования динамики аффективных маркеров пользователей, приведенные в Таблице 106, показали снижение таких деструктивных эмоциональных схем как эмоциональная ригидность ($G_{эмп}$ = 5<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05), инвалидация ($G_{эмп}$ = 4<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05), потеря контроля ($G_{эмп}$ = 6<$G_{кр}$ =7, при

ρ =0,05), длительность эмоций ($G_{эмп}$ = 2<$G_{кр}$ = 5, при ρ =0,05), руминации ($G_{эмп}$ = 5<$G_{кр}$ = 6, при ρ =0,05) и обвинение ($G_{эмп}$ = 5<$G_{кр}$ = 7, при ρ =0,05) [Таблица106]. Кроме того, важно отметить снижение показателей таких реакций на фрустрационные ситуации как потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности. Кроме того, выявлены статистически достоверные результаты динамики ригидности личности в цифровой среде ($G_{эмп}$ = 6<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05), которые свидетельствуют о готовности менять свою программу действий в условиях цифровой среды. Также отмечено, что пользователи этой группы после прохождения программы психологического сопровождения способны отлеживать свои фрустрационные и агрессивные реакции на цифровые стимулы.

Таблица 107

Динамика психофизиологических маркеров в группе «изучающие» (всего – 24 человека)

Психофизиологические маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Ухудшение самочувствия	19	3
Чрезмерная нервно-психическая напряженность	17	3
Низкая концентрация внимания	11	1
Низкая избирательность внимания	18	2
Низкая переключаемость внимания	21	2
Динамика показателей давления	17	2
Динамика показателей температуры	17	3

Анализ динамики психофизиологических маркеров пользователей, приведенный в Таблице 107, показал наличие стабильного самочувствия при нахождении в цифровой среде ($G_{эмп}$ = 3<$G_{кр}$ =5, при ρ =0,05), слабую нервно-психическую напряженность ($G_{эмп}$ = 3<$G_{кр}$ =4, при ρ =0,05) и стабильные показатели давления ($G_{эмп}$ = 2<$G_{кр}$ =4, при ρ =0,05) и температуры (или их незначительное изменение) ($G_{эмп}$ = 3<$G_{кр}$ =4, при ρ =0,05) при переходе из реального пространства

в цифровую среду [Таблица107]. Кроме того, ряд респондентов продемонстрировали стабильные показатели частоты сердечных сокращений или их незначительное увеличение при цифровой деятельности. Такие результаты свидетельствуют о возможности личности совладать со своим состоянием и продолжать цифровую деятельность.

Исследование показателей внимания показало позитивную динамику концентрации ($G_{эмп} = 1<G_{кр} =2$, при $\rho =0,05$), избирательности ($G_{эмп} = 2<G_{кр} =5$, при $\rho =0,05$) и переключаемости ($G_{эмп} = 2<G_{кр} =6$, при $\rho =0,05$) внимания – пользователи в реальном пространстве и цифровой среде продемонстрировали одинаковую выраженность признака. Важно отметить, что повторное исследование выявило респондентов, которым присущи стабильные показатели лобных функций и общекогнитивного статуса при цифровой деятельности. Кроме того, обнаружена позитивная динамика в снижении подверженности респондентов когнитивным, физиологическим, коммуникативным, эмоциональным и поведенческим цифровым рискам у ряда респондентов этой группы.

Результаты динамики показателей пользователей группы «привыкающие» обобщены и приведены в Таблицах 108-111.

Таблица 108

Динамика средовых маркеров в группе «привыкающие» (всего – 37 человек)

Средовые маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Негативные установки	21	1
Уход и избегание	29	4

Таким образом, в группе «привыкающие» обнаружено снижение выраженности таких маркеров как негативные установки ($G_{эмп} = 1<G_{кр} =6$, при $\rho =0,05$) [Таблица108]. Стоит отметить, что респонденты показали ряд новых конструктивных установок: цифровая среда значима для современного человека (54,05%, 20 человек); человек в цифровой среде – исследователь (51,35%, 19 человек); и другие.

Значительно снизилась выраженность таких цифровых барьеров как инструментальный (когнитивный) ($G_{эмп}$ = 4<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), мотивационно-аффективный ($G_{эмп}$ = 2<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05) и социальный (средовой) барьеры ($G_{эмп}$ = 2<$G_{кр}$ =5, при ρ =0,05), а также отмечены изменения деструктивных стратегий в разрешении материально-экономического и психофизиологического барьеров.

Важно отметить, что некоторые пользователи показали укрепление уже существующих смыслов цифровой среды или формирование новых – владелец пространства, мститель, рекреация, общение и самопрезентация. Расширился опыт использования техники и цифровых ресурсов пользователями – большая часть группы отметила предпочтение более чем 5 видов технических средств и 10 цифровых ресурсов ($G_{эмп}$ = 7<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05). В целом, респонденты этой группы показали значительную динамику средовых маркеров поведения личности в цифровой среде.

Таблица 109

Динамика когнитивных маркеров в группе «привыкающие» (всего – 37 человек)

Когнитивные маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Решение логических задач	23	0
Мысленный фильтр	32	5
Обесценивание позитивного	25	4
Чтение мыслей	26	4
Долженствование	36	3

Результаты исследования динамики когнитивных маркеров пользователей, приведенные в Таблице 109, показало снижение переживания трудностей при решении задач в цифровой среде ($G_{эмп}$ = 0<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05), в том числе, когнитивных, а также уменьшение выраженности таких когнитивных искажений как обесценивание позитивного ($G_{эмп}$ = 5<$G_{кр}$ =10, при ρ =0,05), мысленный фильтр ($G_{эмп}$ = 4<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05), долженствование ($G_{эмп}$ = 4<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05) и чтение мыслей ($G_{эмп}$ = 3<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05) [Таблица109]. Кроме

этого, пользователи стали проявлять интерес к групповым формам когнитивного взаимодействия по типу интеллектуального юмора ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 6$, при $\rho = 0{,}05$), виртуального мозгового штурма ($G_{эмп} = 9 < G_{кр} = 13$, при $\rho = 0{,}05$) и группового высмеивания нелепиц ($G_{эмп} = 5 < G_{кр} = 13$, при $\rho = 0{,}05$). Повысился уровень владения цифровой речью респондентов. Необходимо уточнить снижение выраженности деструктивных форм принятия решений в рамках цифровой среды пользователями.

В ходе повторного исследования выявлены качественные изменения ментальной репрезентации цифровой среды как небезопасной и требовательной, а также укрепление ментальной репрезентации цифровой среды как многомодальной, эффективной, нужной полезной. Отмечено снижение влияния на поведение личности в цифровой среде таких маркеров как когнитивные фреймы негативного влияния и неопределенности и появление (или укрепление) фреймов компенсации и рекреации.

Таблица 110

Динамика аффективных маркеров в группе «привыкающие» (всего – 37 человек)

Аффективные маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Фрустрация	12	0
Обесценивание	33	6
Упрощенный взгляд	36	9
Длительность эмоций	24	3

Результаты исследования динамики аффективных маркеров пользователей [Таблица 110] показало снижение фрустрации респондентов при взаимодействии с цифровой средой ($G_{эмп} = 0 < G_{кр} = 2$, при $\rho = 0{,}05$). Это связано с тем, что респонденты расширили свои представления о возможностях цифровой среды для удовлетворения потребностей. Отмечено снижение агрессии на цифровые вызовы ($G_{эмп} = 4 < G_{кр} = 10$, при $\rho = 0{,}05$); выявлено снижение таких деструктивных эмоциональных схем как обесценивание ($G_{эмп} = 6 < G_{кр} = 11$, при $\rho = 0{,}05$), упрощенный взгляд ($G_{эмп} = 9 < G_{кр} = 12$, при $\rho = 0{,}05$) и длительность эмоций ($G_{эмп} = 3 < G_{кр} = 7$, при

ρ =0,05) [Таблица110]. Вместе с тем, важно отметить, что выраженность этих схем осталась на среднем или ниже среднего уровнях, что связано с особенностями влияния цифровой среды.

Кроме того, важно отметить снижение показателей таких реакций на фрустрационные ситуации как потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности, препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности и потребностно-неустойчивые реакции экстрапунитивной направленности.

Таблица 111

Динамика психофизиологических маркеров в группе «привыкающие» (всего – 37 человек)

Психофизиологические маркеры	Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе	Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе
Значительное повышение ЧСС	33	10
Сниженный объем внимания	37	6
Сниженное распределение внимания	37	8
Сниженная переключаемость внимания	37	5

Анализ динамики психофизиологических маркеров пользователей, приведенный в Таблице 111, показал стабильные значения частоты сердечных сокращений (или их незначительное изменение) при переходе из реального пространства в цифровую среду ($G_{эмп}$ =10<$G_{кр}$ =11, при ρ =0,05). Кроме того, отмечено повышение показателей объема ($G_{эмп}$ =6<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05), распределения ($G_{эмп}$ = 8<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05) и переключаемости ($G_{эмп}$ =5<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05) внимания пользователей. Повторное исследование позволило выявить стабильные показатели лобных функций ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05) и общекогнитивного статуса ($G_{эмп}$ = 3<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05) респондентов в цифровой среде. Кроме того, статистически подтверждена динамика в снижении подверженности респондентов когнитивным ($G_{эмп}$ =6<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05) и коммуникативным

($G_{эмп}$ = 9<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05) цифровым рискам [Таблица111]. Результаты динамики показателей пользователей группы «адаптирующиеся» обобщены и приведены в Таблице 112.

Таблица 112

Динамика маркеров в группе «привыкающие» (всего – 51 человек)

Маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Интрапунитивное отношение к ситуации	48	12
Эмоциональное обоснование	44	6
Навешивание ярлыков	46	7
Мысленный фильтр	39	3
Долженствование	50	8
Фрустрация	36	3
Обесценивание	43	6
Непринятие чувств	48	4
Низкая выраженность чувств	35	9
Значительное повышение ЧСС	27	3

Таким образом, отмечено снижение такого средового маркера как интрапунитивное отношение к ситуации при столкновении психофизиологическим барьером ($G_{эмп}$ =12<$G_{кр}$ =17, при ρ = 0,05). Интересно отметить появление такого нового смысла пользователей цифровой среды как творец. Вместе с этим, отмечается появление и укрепление творческой мотивации цифровой деятельности. Кроме того, выявлены низкие или средние уровни когнитивных искажений по типу эмоционального обоснования ($G_{эмп}$ =6<$G_{кр}$ =16, при ρ =0,05), навешивания ярлыков ($G_{эмп}$ = 7<$G_{кр}$ =16, при ρ =0,05), мысленного фильтра ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =13, при ρ =0,05) и долженствования ($G_{эмп}$ =8<$G_{кр}$ =14, при ρ =0,05).

Необходимо отметить, что средние показатели когнитивных искажений встречаются практически у всех групп после прохождения программ психологического сопровождения. В первую очередь, это говорит об эффективности программы, во-вторых, свидетельствует о стабильном переживании когнитивных

искажений личностью в цифровой среде. Предполагаем, что это может быть связано с динамичностью цифровой среды, а также меняющихся условий и требований нахождения в ней.

В ходе исследования выявлено снижение уровня фрустрации и таких деструктивных эмоциональных схем как обесценивание ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05), непринятие чувств ($G_{эмп}$= 6<$G_{кр}$ =15, при ρ =0,05) и низкая выраженность чувств ($G_{эмп}$ =9<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05). Важно уточнить снижение показателей таких реакций на фрустрационные ситуации как потребностно-неустойчивые реакции интропунитивной направленности и препятственно-доминантные реакции экстрапунитивной направленности. Кроме того, статистически подтверждена динамика в снижении подверженности респондентов коммуникативным цифровым рискам ($G_{эмп}$ =7<$G_{кр}$ =18, при ρ =0,05).

Результаты динамики показателей пользователей группы «продвинутые» обобщены и приведены в Таблице 113.

Таблица 113

Динамика маркеров в группе «привыкающие» (всего – 35 человек)

Маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Навешивание ярлыков	35	4
Катастрофизация	33	6
Эмоциональное обоснование	29	7
Чтение мыслей	31	4
Долженствование	34	7
Фрустрация	35	9
Агрессия	35	10
Вина и стыд	29	6
Бесчувственность	33	5
Чрезмерная рациональность	35	7

Как видно по результатам, приведенным в Таблице 113, отмечено снижение выраженности таких маркеров как когнитивные искажения по типу навешивания ярлыков ($G_{эмп}$ =4<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05), катастрофизации ($G_{эмп}$= 6<$G_{кр}$ =11, при ρ =0,05), эмоционального обоснования ($G_{эмп}$= 7<$G_{кр}$ =9, при ρ =0,05), чтения

мыслей ($G_{эмп}$= 4<$G_{кр}$ =10, при ρ =0,05), долженствования ($G_{эмп}$= 7<$G_{кр}$ =11, при ρ =0,05), эмоциональных состояний по типу фрустрации ($G_{эмп}$= 9<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05) и агрессии ($G_{эмп}$= 10<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05), дезадаптивных эмоциональных схем по типу агрессии ($G_{эмп}$= 6<$G_{кр}$ =9, при ρ =0,05), бесчувственности ($G_{эмп}$= 5<$G_{кр}$ =11, при ρ =0,05) и чрезмерной рациональности ($G_{эмп}$= 7<$G_{кр}$ =12, при ρ =0,05). Кроме того, отмечено снижение влияния фрейма компенсации и чрезмерного группового высмеивания нелепиц, зачастую связанных с поведением других пользователей. Статистически подтверждена динамика в снижении подверженности респондентов эмоциональным ($G_{эмп}$ =9<$G_{кр}$ =10, при ρ =0,05) и физиологическим ($G_{эмп}$ =4<$G_{кр}$ =10, при ρ =0,05) цифровым рискам.

Результаты динамики показателей пользователей группы «супервизоры» обобщены и приведены в Таблице 114.

Таблица 114

Динамика маркеров в группе «супервизоры» (всего – 28 человек)

Маркеры	**Количество человек, у которых выражен показатель до участия в программе**	**Количество человек, у которых выражен показатель по итогам участия в программе**
Уход и избегание	14	2
Дихотомическое мышление	28	6
Навешивание ярлыков	28	5
Катастрофизация	19	2
Эмоциональное обоснование	19	2
Чтение мыслей	21	3
Долженствование	23	4
Сверхгенерализация	18	2
Фрустрация	22	2
Агрессия	24	3
Низкий консенсус	26	6
Непринятие чувств	28	4
Низкая выраженность чувств	23	5
Значительное увеличение ЧСС	15	2

По результатам, приведенным в Таблице 114, отмечается снижение выраженности таких маркеров как когнитивные искажения по типу дихотомического мышления ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =3, при ρ =0,05), навешивания ярлыков ($G_{эмп}$ =6<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), катастрофизации ($G_{эмп}$ =5<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), эмоционального

обоснования ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =5, при ρ =0,05), чтения мыслей ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =5, при ρ =0,05), долженствования ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05), сверхгенерализации ($G_{эмп}$ =4<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05), принятия решения по типу ухода и избегания ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), эмоциональных состояний по типу фрустрации ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =6, при ρ =0,05) и агрессии ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05), дезадаптивных эмоциональных схем по типу низкого консенсуса ($G_{эмп}$ =6<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), непринятия чувств ($G_{эмп}$ =4<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), низкой выраженности чувств ($G_{эмп}$ =5<$G_{кр}$ =7, при ρ =0,05) и увеличение показателей частоты сердечных сокращений при цифровой деятельности ($G_{эмп}$ =2<$G_{кр}$ =3, при ρ =0,05). Кроме того, статистически подтверждена динамика в снижении подверженности респондентов эмоциональным ($G_{эмп}$ =5<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05), коммуникативным ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05) и физиологическим ($G_{эмп}$ =3<$G_{кр}$ =8, при ρ =0,05) цифровым рискам.

Проведенное экспериментальное исследование позволило сделать ряд выводов. Психофизиологические, мотивационные и когнитивные новообразования пользователей остались стабильными после реализации системы психологического сопровождения. Эти результаты подтверждают возможность трансформации пользователя в цифровой среде и, как результат, формирования цифровой личности. В свою очередь, предположение о существовании нового когнитивно-транзитивного стиля в цифровой среде можно считать также подтверждённым.

Кроме того, выявлены респонденты, которые при первичном тестировании демонстрировали нахождение на определенном этапе цифрового вхождения, а также принадлежность к группам этого этапа и наличие соответствующих стратегий поведения, а при повторном – изменение указанных показателей. Это связано с изменением маркеров поведения в цифровой среде и их сочетания, что способствует не только расширению цифровой компетентности респондентов, но и формированию устойчивого отношения к цифровой среде. Как правило, такие респонденты продемонстрировали максимальную динамику исследуемых переменных. Вместе с тем, важно отметить и пользователей, которые перешли

на «переходной» уровень между этапами. Такие результаты подтверждают возможность существования цифровых этапов вхождения личности и их дифференцирующих особенностей.

Интересно отметить, что, несмотря на идентичность некоторых цифровых маркеров пользователей различных групп, их специфика связана с цифровыми навыками личности. Например, когнитивные искажения пользователей начальных этапов более интернальны, а искажения пользователей более продвинутых этапов – экстернальны. И здесь важно уточнить, что аналогичная ситуация выявлена и с рядом других маркеров, в частности ментальной репрезентацией и когнитивными фреймами. Пользователи гибридного этапа и этапа цифровой самореализации способны совладать с негативным влиянием определенных репрезентаций и фреймов, а также минимизировать их, в отличие от пользователей других этапов. Похожие результаты выявлены и в рамках изучения эмоциональных схем.

Образ Я в цифровой среде – стабильная переменная всех групп пользователей, кроме нестабильных и резонансных цифровых личностей. При переходе личности на последующие этапы ее образ Я может быть изменен из-за особенностей этих этапов. Образ тела пользователей цифровой среды менее стабильная переменная и, в случае необходимости или ряда ситуаций, может быть изменена. Стоит отметить, что программа психологического сопровождения личности в цифровой среде показала свою эффективность для всех групп пользователей на различных этапах цифрового вхождения.

ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 4

1. Программа психологического сопровождения личности в цифровой среде предполагала учет цифровых маркеров поведения и их взаимосвязь с опытом цифровых рисков пользователя, в том числе, когнитивных, физиологических, коммуникативных, эмоциональных и поведенческих. В рамках программы психологического сопровождения разработаны программы интервенции, каждая

из которых учитывает специфику типа пользователей и цифровой личности, находящихся на определенных цифровых этапах. Основная цель таких программ – сопровождение личности в цифровой среде для стабилизации ее состояния.

2. Реализация программы психологического сопровождения личности в цифровой среде проходила с опорой на когнитивно-поведенческий подход и осуществлялась с учетом следующих модулей – модуль когнитивно-поведенческой коррекции, модуль сопровождения цифровой тьюторской службой, индивидуальное консультирование, игропрактика, тематические группы. Стоит отметить, что в рамках программ для каждого типа пользователей и цифровой личности подобраны адекватные маркерам поведения в цифровой среде методы первой, второй и третьей и четвертой волны когнитивно-поведенческого подхода. В процессе коррекционной работы внедрены методы и техники экзистенциально-гуманистической терапии для сопровождения пользователей, склонных к деструктивному поведению в цифровой среде. Кроме того, к реализации эксперимента привлечены профильные специалисты – врачи-терапевты и клинические психологи, которые оказывали помощь в снижении влияния физиологических рисков.

3. Исследование динамики маркеров поведения личности в цифровой среде и цифровых рисков показало эффективность внедренной программы психологического сопровождения для каждого типа пользователей и цифровой личности ($\rho \leq 0{,}05$). Отмечено расширение технического и социального опыта участников экспериментального исследования, а также снижение цифровых затруднений, связанных с особенностями средовых, когнитивных, аффективных, мотивационных и психофизиологических показателей личности в цифровой среде.

4. В ходе реализации экспериментального исследования выявлены пользователи этапа цифровой самореализации, демонстрировавшие склонность к деструктивному поведению в цифровой среде, что заключалось в реализации социально опасных форм поведения. Для таких пользователей реализована психологическая интервенция с помощью экзистенциально-гуманистического под-

хода и в рамках индивидуального консультирования. Кроме того, важный коррекционный эффект оказало участие пользователей в деятельности тьюторской цифровой службы.

5. Одной из авторской и инновационной форм эксперимента стала цифровая тьюторская служба. Цель – сопровождения личности в цифровой среде с позиции «равный – равному». В рамках этой службы поддержку пользователям доцифрового этапа, этапа цифрового погружения, этапа цифровой архитектуры, а также этапа цифровой адаптации оказывали респонденты, находящиеся на этапе цифровой самореализации. Волонтеры службы принимали активное участие в составление плана сопровождения других пользователей, а также разрабатывали цифровые ресурсы для унификации моделей интервенции.

6. В ходе исследования динамики показателей выявлены пользователи, которые демонстрировали изменение этапа цифрового вхождения и группы. Такие результаты связаны с трансформацией маркеров поведения в цифровой среде и их сочетания. Как правило, такие респонденты показали максимальную динамику исследуемых переменных. Важно отметить пользователей, которые перешли на «переходной» уровень между этапами. Такие результаты подтверждают возможность существования цифровых этапов вхождения личности и их дифференцирующих особенностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В **Заключении** подводятся итоги исследования и формулируются основные **выводы**:

1. Поведение в цифровой среде опосредовано средовыми, индивидуально-психологическими (когнитивными, аффективными, мотивационными) и психофизиологическими маркерами, сочетание и выраженность которых определяют особенности взаимодействия пользователя с цифровой средой, специфику его цифрового опыта и направленность поведения в целом. Активность поведения личности в цифровой среде представляет собой состояние психики пользователя, которое зависит от его индивидуально-психологических особенностей.

2. Доказано, что в зависимости от цифрового опыта пользователя различаются сочетания и выраженность его когнитивных маркеров (когнитивные искажения, когнитивная карта, групповые формы когнитивного взаимодействия, способность решать когнитивные задачи в цифровой среде, способы принятия решения, ментальная репрезентация цифровой среды, когнитивные фреймы и уровень владения цифровой речью). Доказано, что цифровой опыт пользователя влияет на возможность возникновения когнитивных новообразований в структуре его психики, в том числе, формирования нового когнитивного стиля – когнитивно-транзитивного.

3. Выявлено, что на поведение пользователей влияют такие аффективно-мотивационные маркеры, как психические состояния (тревожность, ригидность, фрустрированность, агрессивность), типы реакций на фрустрирующую ситуацию, эмоциональные схемы, творческая или потребительская мотивация цифровой деятельности. При расширении цифрового опыта личности происходит снижение выраженности аффективных маркеров или их трансформация в зависимости от особенностей отношения личности к цифровой среде. Кроме того, пользователь показывает смещение потребительской мотивации в сторону творческой, что выражается в стремлении преобразовывать окружающую цифровую действительность и вносить в нее элементы новизны.

4. Выявлено, что на поведение пользователей в цифровой среде влияют такие психофизиологические маркеры, как нервно-психическое напряжение, психофизиологические показатели стресса, электрическая активность коры головного мозга. При расширении цифрового опыта личности отмечается стабилизация ее психофизиологических маркеров и улучшение самочувствия при взаимодействии с цифровой средой. Исследовано снижение выраженности таких средовых маркеров, как дереализация, восприятие времени как обратимого, негативные цифровые установки, переживание цифровой неопределенности, переживание цифровых барьеров и выбор неадаптивных стратегий их преодоления при активном поведении личности в цифровой среде. Отмечается динамика таких средовых маркеров, как смыслы цифровой среды и цифровой опыт взаимодействия пользователя.

5. Установлено, что поведение личности в цифровой среде трансформируется при переходе пользователем с одного цифрового этапа на другой, что приводит к развертыванию его цифрового опыта. Этот переход сопровождается изменением средовых (доцифровых и цифровых), индивидуально-психологических и психофизиологических маркеров поведения в цифровой среде. На начальных этапах цифрового вхождения (доцифровой этап, этапы погружения и архитектуры) именно активность опосредует поведение личности в цифровой среде и выражается в низком, среднем или высоком уровне. Однако на последующих этапах поведение в цифровой среде направляет активность личности. Переход с одного этапа на другой заключается в расширении опыта пользователя, что приводит к формированию стратегий и образа Я в цифровой среде, отличного от реального.

6. Теоретически обоснованы и эмпирически выделены уровни развертывания цифрового опыта личности, представленные в виде этапов – доцифровой этап, этап цифрового погружения, этап цифровой архитектуры, этап цифровой адаптации, гибридный этап, этап цифровой самореализации. Выявлены проме-

жуточные уровни между этапами, которые предполагают наличие у пользователя маркеров нескольких этапов одновременно и свидетельствуют о «переходном» состоянии этого пользователя. Изменение цифрового этапа связано с расширением опыта пользователя и формированием конструктивных установок в отношении цифровой среды. На этапе цифровой самореализации доказано существование цифровой личности.

7. Выявлены группы пользователей, находящихся на цифровых этапах – начинающие (доцифровой этап), изучающие (этап цифрового погружения), привыкающие (этап цифровой архитектуры), адаптирующиеся (этап цифровой адаптации), продвинутые (гибридный этап) и супервизоры (этап цифровой самореализации). Доказаны различия между группами по показателям средовых, индивидуально-психологических и психофизиологических маркеров поведения личности в цифровой среде.

8. Доказано существование цифровой личности как надстройки над личностью реальной, спецификой которой являются новообразования в структуре ее психики – динамика когнитивных процессов, появление когнитивно-транзитивного стиля и творческой мотивации, а также трансформация психофизиологических доминант. В зависимости от стабильности и выраженности образа Я в цифровой среде определена типология цифровой личности – стабильный, нестабильный и резонансный тип.

9. Эмпирически доказано, что в зависимости от типа цифровой личности реализуется поведение в цифровой среде через смысловые, мотивационные и когнитивные поведенческие стратегии. Группе «адаптирующиеся» присущи смысловые стратегии рекреации и потребления, развития и изменения ролевой позиции, владения пространством и самопрезентации, когнитивные стратегии – избегания, неопределенности, долженствования и компенсаторная стратегия, мотивационные стратегии – обозначенного присутствия и личного пространства; группе «продвинутых» присущи смысловая творческая, смысловая компенса-

торная и смысловая цифровая стратегии, когнитивные стратегии – компенсаторная, рекреационная, стратегия возможностей, мотивационные стратегии – репликации и авторская; группе «супервизоров» присущи смысловые стратегии поиска жизненных ориентиров, креативности и коммуникативно-смысловая стратегия, когнитивные стратегии – динамичная, двойственная, некритичная и защитная, мотивационные стратегии – мотивационная и динамичная. Эти стратегии отражают план и систему действий и деятельности пользователя в цифровой среде.

10. Выявлено, что в зависимости от цифрового этапа, типа пользователя и цифровой личности в цифровой среде присущи различные цифровые риски: когнитивные, физиологические, коммуникативные, эмоциональные и поведенческие. Выраженность и содержание цифровых рисков различаются в зависимости от типа пользователя и цифровой личности. Доказана взаимосвязь между цифровыми рисками и маркерами поведения личности в цифровой среде.

11. Созданная и апробированная программа психологического сопровождения показала эффективность и адекватность для каждой из групп пользователей и цифровой личности и состоит из следующих модулей: модуль когнитивно-поведенческой коррекции, модуль сопровождения цифровой тьюторской службой, индивидуальное консультирование, игропрактика, тематические группы. В рамках общей программы разработаны отдельные программы, целью которых является сопровождение личности в цифровой среде для стабилизации ее состояния. Программа сопровождения учитывает особенности цифрового опыта и маркеров поведения личности в цифровой среде и направлена на снижение когнитивных, физиологических, коммуникативных, эмоциональных и поведенческих цифровых рисков.

Практические рекомендации адресованы преподавателям учреждений среднего, высшего и последипломного профессионального образования; психологам-практикам для составления программ психологического сопровождения пользователей цифровой среды.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы предполагают дальнейшую интеграцию программного обеспечения и результатов эмпирического исследования с целью формирования унифицированного электронного варианта психодиагностических методик, направленных на всестороннее исследование личности в цифровой среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абакумова, И. В. Смыслоцентризм в педагогике: новое понимание дидактических методов : монография / И. В. Абакумова, П. Н. Ермаков, И. А. Рудакова [и др.]. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2006. – 256 с.

2. Абакумова, И. В. Ценностно-смысловые установки как фактор социальной интеграции личности в условиях вооруженного конфликта / И. В. Абакумова, Е. Н. Рядинская // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – № 27(1). – С. 52–58.

3. 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.

4. 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, 07–12 июля 1986 г.). – Prague, Czech Republic : Academia Prague, 1988. – С. 27-32.

5. Абушенко, В. Л. Пресуппозиции изучения личности в классической социологии / Л. В. Абушенко // Социологический альманах. – 2014. – № 5. – С. 206–214.

6. Авдеева, Е. А. Влияние цифровой электронной среды на когнитивные функции школьников и студентов / Е. А. Авдеева, О. Корнилова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – № 21. – С. 43–50. – DOI: 10.15829/1728-8800-2022-3331.

7. 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. – DOI: 10.17759/psyedu.2023150103.

8. Азаренок, Н. В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире (Минск, Беларусь) / Н. В. Азаренок // Психология человека в современном мире. Личность и группа в условиях социальных изменений. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна (Москва, 15-16 октября 2009 г.) / Под ред. А.Л. Журавлев. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – Т. 5. – С. 110-112.

9. Айсина, Р. М. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски / Р. М. Айсина, А. А. Нестерова // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10, № 4. – С. 42–57. – DOI: 10.17759/sps.2019100404.

10. Акулич, М. М. Троллинг в социальных сетях: возникновение и развитие / М. М. Акулич // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2012. – № 3. – С. 30–37.

11. 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. – ISBN 978-5-9659-0236-1.

12. 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. – DOI: 10.17759/psyclin.2019080110

13. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии / Б. Г. Ананьев. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 209 с.

14. Анчукова, Н. И. Цифровая среда как фактор формирования жизненной позиции личности в современных социально-экономических условиях / Н. И. Анчукова, К. О. Василенко // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2021. – Т. 18, № 4. – С. 134–139. – DOI: 10.31079/1992-2868-2021-18-4-134-139

15. 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. – DOI: 10.15829/5-7542-0074-9.

16. Аристархова, И. Л. Жизнь на экране: идентичность в эпоху Интернета / И. Л. Аристархова, Ш. Текл // Социологический журнал. – 1995. – № 3–4. – С. 347.

17. Ариштович, В. В. Интернет-соперничество «ТНТ» и «СТС»: опыт переупаковки и создания оригинального контента / В. В. Ариштович, А. С. Баранова // Ломоносов-2023. Материалы XXIX Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Севастополь, Филиал МГУ, 12–15 апреля 2023 г.). – Севастополь, 2023. – С. 142.

18. Арнхейм, Р. Искусство и визуальное восприятие / Р. Арнхейм. – Москва : Прогресс, 1974. – 392 с.

19. Артеменков, А. А. Объективная и виртуальная реальность: дереализация сознания человека как онтолого-гносеологическая проблема современности / А. А. Артеменков // Современные философские исследования. – 2020. – № 2. – С. 1–12. – DOI: 10.18384/2310-7227-2020-2-8-19.

20. Арутюнян, В. Г. Структура ментальных репрезентаций: извлечение текста из памяти, нейронная сеть и искусственный интеллект / В. Г. Арутюнян // Вестник Пермского университета. Российская и зарубежная филология. – 2013. – № 4. – С. 133–139.

21. Архангельская, И. Б. Влияние творчества Джеймса Джойса на теорию масс-медиа Маклюэна / И. Б. Архангельская // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2007. – № 9. – С. 54–67.

22. Ахундов, М. Д. Проблема прерывности и непрерывности пространства и времени / М. Д. Ахундов. – Москва : Наука, 1974. – 254 с.

23. Баева, Л. В. Электронная культура: опыт философского анализа / Л. В. Баева // Вопросы философии. – 2013. – № 5. – С. 75–83.

24. Баранова, А. Р. Интернет-сленг / А. Р. Баранова, Л. Н. Ахсанова, А. А. Мойсеева // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 4. – С. 55–56.

25. Барт, Р. От произведения к тексту / Р. Барт // Избранные работы: Семиотика: Поэтика. – Москва : Прогресс, 1989. – С. 413–424.

26. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 448 с.

27. Бек, Д. Когнитивная терапия: полное руководство / Д. Бек. – Москва : И.Д. Вильямс, 2006. – 400 с.

28. Белинская, Е. П. Самопрезентация в виртуальном пространстве: феноменология и закономерности / Е. П. Белинская, О. В. Гавриченко // Психологические исследования. – 2018. – № 60. – С. 12–32. – DOI: 10.54359/ps.v11i60.269.

29. Беличева, С. А. Психологическое и социально-педагогическое сопровождение процесса социализации с учетом возрастных особенностей детей и подростков / С. А. Беличева // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2014. – № 2. – С. 69–90.

30. Березовская, И. П. Проблема методологического обоснования концепта «клиповое мышление» / И. П. Березовская // Научно-технические ведомости СПбГПУ. – 2015. – № 2. – С. 133–138. – DOI: 10.5862/JHSS.220.15.

31. 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. – DOI: 10.12731/2218-7405-2017-6-2-35-38.

32. Бешенков, С. А. Цифровая образовательная среда: стратегия использования и факторы развития [Электронный ресурс] / С. А. Бешенков, М. И. Шутикова, Т. И. Никифорова // Педагогическая информатика. – 2021. – № 1. – С. 105–112. – DOI: 10.25688/2072-9014.2021.58.4.11.

33. Богачева, Н. В. Компьютерные игры и креативность: позитивные аспекты и негативные тенденции / Н. В. Богачева, А. Е. Войскунский // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 29–40. – DOI: 10.17759/jmfp.2017060403.

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

35. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляции / Ж. Бодрийяр. – Москва : ПОСТУМ, 2015. – 238 с.

36. Большунова, Н. Я. Цифровизация образования: риски, перспективы, возможности / Н. Я. Большунова // Психология и информационные технологии: перспективы взаимодействия. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Владивосток, 2024. – С. 10–15.

37. Бондаренко, С. В. Модель социализации пользователей в киберпространстве / С. В. Бондаренко // Технологии информационного общества – Интернет и современное общество : труды VI Всероссийской объединенной конференции. – Санкт-Петербург : Изд-во Филологического факультета СПбГУ, 2003. – С. 5–7.

38. Брушлинский, А. В. О взаимосвязях процессуального (динамического) и личностного (мотивационного) аспектов мышления / А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова // Психологические исследования познавательных процессов и личности. – 1983. – С. 84–96.

39. Булгатова, Ю. С. Информационные технологии как средство модернизации государственного управления в современном обществе / Ю. С. Булгатова, А. В. Дырхеев // Вестник Бурятского государственного университета. Экономика и менеджмент. – 2018. – № 1. – С. 8–15. – DOI: 10.18101/2304-4446-2018-1-8-15.

40. 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. – Т. 7, № 5. – DOI: 10.15862/249PVN515.

41. Бурукина, О. А. Гипертекст: диалектика цифровой образовательной среды / О. А. Бурукина // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10, № 2А. – С. 177–192. – DOI: 10.34670/AR.2020.85.44.021.

42. Вайнберг, С. Первые три минуты / С. Вайнберг. – Ижевск : РХД, 2000. – 272 с.

43. 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. – DOI: 10.23888/HMJ2023113345-360

44. Вартанов, С. А. Стратегический подход к анализу медиасистемы России: к определению миссии, ценностей и приоритетов / С. А. Вартанов // Стратегирование: теория и практика. – 2021. – Т. 1. – № 2. – С. 173–189. – DOI: 10.21603/2782-2435-2021-1-2-173-189

45. Величковский, Б. М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2-х тт. / Б. М. Величковский. – Москва : Изд-ий центр «Академия», 2006. – Т. 1. – 448 с.

46. Веракса, А. Н. Связь использования цифровых устройств и регуляторных функций у дошкольников: родительское участие / А. Н. Веракса, Родова С. Д. // Современное дошкольное образование. – 2025. – № 2. – С. 4-13.

47. Винер, Н. Кибернетика или управление и связь в животном и машине / Н. Винер. – Москва : Сов. радио, 1968. – 326 с.

48. Винер, Н. Творец и робот: Обсуждение некоторых проблем, в которых кибернетика сталкивается с религией / Н. Винер. – Москва : Прогресс, 1966. – 104 с.

49. Владимиров, Ю. С. Реляционная концепция Лейбница-Маха / Ю. С. Владимиров // Метафизика. – 2016. – № 3. – С. 69–85.

50. Внебрачных, Р. А. Троллинг как форма социальной агрессии в виртуальных сообществах / Р. А. Внебрачных // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2012. – № 1. – С. 36–39.

51. 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.

52. Войскунский, А. Е. Интернет как пространство познания: психологические аспекты применения гипертекстовых структур / А. Е. Войскунский // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6, № 4. – С. 7–20. – DOI: 10.17759/jmfp.2017060401.

53. Войскунский, А. Е. Киберзаболевание в системах виртуальной реальности: ключевые факторы и сенсорная интеграция / А. Е. Войскунский, О. В. Смыслова // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 1. – С. 56–64. – DOI: 10.31857/S020595920007882-6.

54. Войскунский, А. Е. Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен / А. Е. Войскунский, Г. У. Солдатова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 3. – С. 22–43. – DOI: 10.17759/cpp.2019270303.

55. Ворон, Е. В. Дискурсивная цифровая личность как виртуальная копия языковой личности / Е. В. Ворон // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 5. – С. 193–196.

56. Выгонский, С. Психиатрия недооценит интернет-зависимость: беседа с психиатром Сергеем Выгонским записал Сергей Сурженко [Электронный ресурс]. – 2002. – URL: http://www.membrana.ru/articles/interview/2002/01/04/165300.html (дата обращения: 24.05.2023)

57. Выготский, Л. С. Методика рефлексологического и психологического исследования / Л. С. Выготский // Выготский Л. С. Собр. соч. в 6-ти тт. – Москва : Педагогика, 1982. – Т. 1. – С. 43–62.

58. Гайнцев, Е. Г. Социальные последствия интернет-зависимости / Е. Г. Гайнцев // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Т. 7, № 6-1. – С. 116–118. – DOI: 10.17748/2075-9908-2015-7-6/1-116-118.

59. Гильберт, Д. Основы теоретической логики / Д. Гильберт, В. Аккерман. – Москва : Издательская группа URSS, 2010. – 304 с.

60. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика : учебное пособие для вузов / В. Е. Гмурман. – Москва : Высш. шк., 2003. – 479 с.

61. Го, Цзини. Интернет-сленг в виртуальном общении как языковой феномен / Цзини Го // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 16, № 4. – С. 1082–1088. – DOI: 10.30853/phil20230206.

62. Голубинцев, В. О. Философия для технических вузов / В. О. Голубинцев, А. А. Данцев, В. С. Любченко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 502 с.

63. Горбунова, А. А. Особенности эмоциональной сферы пользователей, включенных и не включенных в общение посредством Интернет / А. А. Горбунова // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2010. – № 2. – С. 133–136.

64. Гордеева, Е. В. Барьеры общения и приемы их преодоления / Е. В. Гордеева // Экономика и социум. – 2016. – № 3. – С. 294–296.

65. Гордилов, А. В. Информационно-коммуникативное поведение молодых людей-участников интернет-сообществ как социальная проблема / А. В. Гордилов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – № 2. – С. 79–87.

66. Гордилов, А. В. Формирование здоровой информационно-коммуникативной среды для детей и молодежи / А. В. Гордилов // Управление городом: теория и практика. – 2012. – № 1. – С. 95–98.

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

68. 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.

69. 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.

70. Гороховатский, Л. Ю. Человек в цифровой экономике / Л. Ю. Гороховатский // Глобализация, цифровая трансформация, экономика, культура: новые специальности, новые горизонты. Материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург : Изд-во МБИ, 2018. – С. 20–30.

71. Грачев, М. Н. Норберт Винер и его философская концепция / М. Н. Грачев // Общественные науки и современность. – 1994. – № 6. – С. 119–126.

72. Грибанов, Ю. И. Цифровая трансформация бизнеса : учебное пособие / Ю. И. Грибанов, М. Н. Руденко. – 4-е изд. – Москва : ИТК «Дашков и К», 2025. – 214 с.

73. Гринфилд, С. Изменение разума. Как цифровые технологии оставляют след в нашем мозге / С. Гринфилд. – Москва : АТК, 2018. – 201 с. – ISBN: 367-6-561-00712-4.

74. Гунина, Е. В. К вопросу изучения цифровой среды как фактора социализации личности [Электронный ресурс]/ Е. В. Гунина, О. В. Дудина // КПЖ. – 2020. – № 6. – DOI: 10.51379/KPJ.2020.31.28.012.

75. Гуров, О. Н. Homo Cyberneticus vs. Homo Economicus. Эволюция человека в эпоху технологий / О. Н. Гуров // Искусственные общества. – 2025. – Т. 20. – № 1. – DOI:10.18254/S207751800034336-8.

76. Давыдова, Е. П. Когнитивные карты информационного пространства в контексте модернизации образования [Электронный ресурс] / Е. П. Давыдова // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2022. – Т. 13. – № 1. – С. 1–17.

77. Девятова, С. В. Многомерность проблемы коммуникации в цифровом обществе / С. В. Девятова, В. П. Казарян // Российский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9, № 3. – С. 165–173. – DOI: 10.15643/libartrus-2020.3.2.

78. Дедова, О. В. Перспективы цифровой литературы / О. В. Дедова // Новое литературное обозрение. – 2016. – № 115. – С. 347–351.

79. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – Москва : Амрита, 2023. – 448 с.

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

81. 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. – DOI: 10.25588/CSPU.2023.174.2.016.

82. Дорохов, Е. А. О возможности изучения ментальных моделей пользователей компьютера: от когнитивных карт к образу мира / Е. А. Дорохов, А. Н. Гусев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2019. – № 3. – С. 47–65. – DOI: 10.11621/vsp.2019.03.47.

83. Еляков, А. Оборотная сторона информационной революции [Электронный ресурс] / А. Еляков // Высшее образование в России. – 2003. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/oborotnaya-storona-informatsionnoy-revolyutsii (дата обращения: 15.12.2023)

84. Ермаков, П. Н. Психологические и психогенетические особенности агрессивных и враждебных стратегий взаимодействия у подростков и молодых людей / П. Н. Ермаков, А. С. Крючкова, И. В. Абакумова // Российский психологический журнал. – 2015. – № 12(4). – С. 137–147. – DOI: 10.21702/rpj.2015.4.11.

85. Жанровое своеобразие интернет-коммуникации / С. Ф. Барышева, Л. Т. Касперова, Н. И. Клушина [и др.] // Филология и человек. – 2015. – № 4. – С. 121–130.

86. Жданов, В. Ф. Виртуальная реальность в исполнительском искусстве / В. Ф. Жданов, Н. А. Носов // Виртуальная реальность. Философские и психологические проблемы. – 1997. – С. 132–143.

87. Жеребкин, С. В. Нестабильные онтологии в современной философии / С. В. Жеребкин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2013. – 350 с.

88. Жигалкин, С. А. Пространство-время Аксёнова / С. А. Жигалкин // Аксёнов М. С. Трансцендентально-кинетическая теория времени. – Москва : Языки славянских культур, 2011. – С. 5–48.

89. Жичкина, А. Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью [Электронный ресурс] / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская. – URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy.

90. Захаров, М. Ю. Цифровая культура – исторический этап развития информационной культуры общества / М. Ю. Захаров, И. Е. Старовойтова, А. В. Шишкова // Вестник университета. – 2020. – № 5. – С. 200–205. – DOI: 10.26425/1816-4277-2020-5-200-205.

91. Зворыкин, А. А. Научно-техническая революция и человек / А. А. Зворыкин, Ф. В. Россельс, В. Г. Афанасьев / Под ред. А. А. Зворыкин, Ф. В. Россельс, В. Г. Афанасьев. – Москва : ИСИ,1977. – 239 с.

92. 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.

93. 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. – DOI: 10.21638/spbu16.2020.204.

94. Зудина, Е. А. Проблемы информационного общества – проблемы графического дизайна / Е. А. Зудина // Четвёртые Лойфмановские чтения. Философ-

ское мировоззрение и картина мира. Материалы Всероссийской научной конференции (Екатеринбург, 17–18 декабря 2009 г.). – Екатеринбург, 2009. – Т. 2. – С. 49–51.

95. Иванченко, Д. А. К вопросу формирования и оценки цифровой грамотности личности / Д. А. Иванченко // Проблемы современного образования. – 2020. – № 3. – С. 66–74. – DOI: 10.31862/2218-8711-2020-3-66-74.

96. Иванченко, Д. А. Современное информационно-образовательное пространство и новые вызовы информационного общества / Д. А. Иванченко // Учёные записки ИУО РАО. – 2016. – Т. 1. – № 2. – С. 120–124.

97. Интернет-зависимость и ее взаимосвязь с межполушарной асимметрией и поведенческими особенностями личности / Л. К. Антропова, О. О. Андронникова, В. Ю. Куликов [и др.] // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2011. – № 3. – 8 с.

98. Исследование социально-сетевой интерференции процессов памяти у подростков / В. Е. Барышникова, В. Б. Никишина, Е. А. Петраш [и др.] // Цифровая социология. – 2022. – Т. 5, № 4. – С. 31–37. – DOI: 10.26425/2658-347X-2022-5-4-31-37.

99. 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. – DOI: 10.17759/psyedu.2021130208.

100. 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. – DOI: 10.21603/2542-1840-2024-8-1-126-135.

101. Канашина, С. В. Репрезентация гротескных форм в англоязычных интернет-мемах / С. В. Канашина // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – Т. 21, № 3. – С. 55–64. – DOI: 10.37482/2687-1505-V103.

102. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. – Москва : Гардарики, 2005. – 320 с.

103. Каркашадзе, Г. А. Цифровые устройства и когнитивные функции у детей / Г. А. Каркашадзе, Л. С. Намазова-Баранова, Е. А. Вишнева [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2021. – Т. 20, № 6. – С. 506–520. – DOI: 10.15690/vsp.v20i6.2357

104. 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.

105. Карнаухов, И. А. Кибернетическая система Н. Винера как предтеча цифровой реальности / И. А. Карнаухов // Общество: философия, история, культура. – 2024. – № 7. – С. 80–84. – DOI: 10.24158/fik.2024.7.9.

106. Кастельс, М. Власть коммуникации / М. Кастельс. – Москва : ГУ ВШЭ, 2016. – 563 с.

107. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс. – Москва : ГУ ВШЭ, 2000. – 606 с.

108. Келли, Д. Психология личности: теория личных конструктов / Д. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с.

109. Клементьева, М. В. Виртуальная среда как жизненное пространство современного человека / М. В. Клементьева // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2022. – Т. 12, № 5. – С. 63–69. – DOI: 10.26794/2226-7867-2022-12-5-63-6.

110. Клементьева, М. В. Толерантность к неопределённости у студентов-пользователей онлайн-платформ с разными статусами виртуальной идентичности / М. В. Клементьева // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 109–122. – DOI: 10.17759/sps.2024150408.

111. Климов, А. Г. Мир виртуального и социальная реальность (аналитический обзор) / А. Г. Климов // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 3. Философия: Реферативный журнал. – 2004. – № 1. – С. 126–139.

112. Князева, Н. Н. Психологическая безопасность медиасреды с позиций феномена психологических границ / Н. Н. Князева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2018. – № 4. – С. 42–46. – DOI: 10.24411/1999-6241-2018-14008.

113. Ковпак, Д. В. Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения / Д. В. Ковпак // Вестник Московской международной академии. – 2021. – № 2. – С. 55–63.

114. Козлов, О. А. Организационно-методические аспекты цифровой трансформации образования в вузе в условиях дистанционного обучения / О. А. Козлов, Ю. Ф. Михайлов // Вопросы методики преподавания в вузе. – 2021. – Т. 10, № 36. – С. 56–64. – DOI: 10.18720/HUM/ISSN2227-8591.36.05.

115. Козлова, Н. С. Влияние интернет-среды на личность и ее жизнедеятельность / Н. С. Козлова // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 3. – С. 274–277. – DOI: 10.17805/zpu.2015.3.23.

116. Компернолле, Т. Подросток и гаджеты / Т. Компернолле. – Москва : Альпина Дети, 2024. – 368 с.

117. Кондаков, А. М. Цифровая идентичность, цифровая самоидентификация. Цифровой профиль: постановка проблемы / А. М. Кондаков, А. А. Костылева // Вестник РУДН. Серия: Информатизация образования. – 2019. – Т. 16, № 3. – С. 207–218. – DOI: 10.22363/2312-8631-2019-16-3-207-218.

118. Кондратюк, Ю. С. Эволюция развития искусственного интеллекта / Ю. С. Кондратюк, Н. А. Карпушенко // NovaInfo. – 2023. – С. 59–60.

119. Коновалова, М. В. Эвокативная репрезентация и воздействие в медиадискурсе (на примере заголовков) / М. В. Коновалова // Филология: научные исследования. – 2017. – № 3. – С. 98–106. – DOI: 10.7256/2454-0749.2017.3.23308.

120. Корж, Е. М. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии / Е. М. Корж, А. В. Громова // Системная психология и социология. – 2023. – № 2 (46). – С. 60–70. – DOI: 10.25688/2223-6872.2023.46.2.5.

121. Коржова, Е. Ю. Развитие нравственного потенциала обучающихся в эпоху цифровизации и искусственного интеллекта / Е. К. Веселова, Е. Ю. Коржова, М. Я Дворецкая. // Научное мнение. – 2023. – № 10. – С. 22-30. – DOI: 10.25807/22224378_2023_10_22.

122. Коул, М. Теории социокультурно-исторического деятельностного развития в эпоху гиперглобализации / М. Коул // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 1. – С. 66–73.

123. 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.

124. Кубрякова, Е. С. Вербальная деятельность СМИ как особый вид когнитивной деятельности / Е. С. Кубрякова, Л. В. Цурикова // Язык средств массовой информации: учебное пособие для вузов / под ред. М. Н. Володиной. – Москва : Академический проект : Альма Матер, 2008. – С. 183–209.

125. Кузина, Н. В. Виртуальная реальность: за и против (синдром дереализации как социальная угроза) / Н. В. Кузина // Коэволюция техники и общества в контексте цифровой эпохи / под ред. А. Л. Андреева, З. К. Селивановой, В. И. Герасимова. – Москва : Издательский дом МЭИ, 2020. – С. 128–132.

126. Кузнецова, Ю. М. Психология жителей Интернета / Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова. – Москва : Издательство ЛКИ, 2008. – 224 с.

127. Кулинич, А. А. Социальные сообщества роботов / А. А. Кулинич, В. Э. Карпов, И. П. Карпова. – Москва : Издательская группа URSS, 2019. – 352 с.

128. 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.

129. Кущ, Н. В. Основные идеи персонологии В. Штерна в дифференциальной психологии и дефектологии / Н. В. Кущ // Актуальные проблемы модернизации дошкольного образования в условиях гуманизации российского образования. Материалы всерос. науч.-практ. конф. – Киров, 2003. – С. 46–48.

130. Лаенко, Л. В. Категория ментальной репрезентации: результаты теоретического и методологического поиска / Л. В. Лаенко // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2007. – № 1. – С. 5–12.

131. Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 244 с.

132. Ландау, Л. Д. Теоретическая физика : в 10-ти тт. Механика / Л. Д. Ландау, Е. М. Лифшиц. – Москва : ФИЗМАТЛИТ, 2005. – Т. 1. – 224 с.

133. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 364 с.

134. Леонтович, О. А. Проблемы виртуального общения / О. А. Леонтович // Полемика. – 2000. – № 7. – С. 4.

135. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл ; Академия, 2005. – 352 с.

136. Лешкевич, Т. Г. Человек-виртуал и передача культурных ценностей поколению эпохи цифры / Т. Г. Лешкевич // Вопросы философии. – 2022. – № 3. – С. 53–63. – DOI: 10.21146/0042-8744-2022-3-53-63.

137. Лещева, О. А. Субстанциональная пространственно-временная концепция Ньютона как методологическая основа классической науки / О. А. Лещева, Л. А. Минасян // Гуманитарные и социальные науки. – 2020. – № 6. – С. 18–30. – DOI: 10.18522/2070-1403-2020-83-6-18-30.

138. 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. – DOI: 10.17759/pse.2017220415.

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

140. Лосева, А. Ю. Современные информационные системы: теория и практика / А. Ю. Лосева, Д. Д. Цыренов. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – 102 с.

141. Лотман, Ю. М. Семиосфера / Ю. М. Лотман. – Санкт-Петербург : Искусство-СПБ, 2000. – 704 с.

142. Лурье, С. Я. Демокрит и индуктивная логика / С. Я. Лурье // Вестник древней истории. – 1961. – № 4. – С. 58–67.

143. 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.

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

145. Лучинкина, А. И. Интегральная индивидуальность в контексте постнеклассической парадигмы: психодинамический аспект / А. И. Лучинкина, А. С. Андреев, А. А. Коршак // Человеческий капитал. – 2024. – № 1. – С. 174–180. – DOI: 10.25629/HC.2024.01.18.

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

147. Лучинкина, А. И. Особенности коммуникативного поведения личности подростков с разными уровнями суицидальных рисков при смене реальности / А. И. Лучинкина, Е. С. Руденко // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 118–128. – DOI: 10.21702/rpj.2022.2.9.

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

149. Лучинкина, А. И. Подростковые девиации в сетевом сообществе / А. И. Лучинкина, Т. В. Юдеева, Л. В. Жихарева, А. С. Андреев // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21. – № 4. – С. 34–44. – DOI: 10.21702/rpj.2024.4.3.

150. Лучинкина, А. И. Специфика Интернета как института социализации / А. И. Лучинкина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – Т. 5, № 1. – С. 59–69. – DOI: 10.18413/2313-8971-2019-5-1-0-5.

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

152. Мазилов, В. А. Методология современной отечественной психологии / В. А. Мазилов // Методология и история психологии. – 2008. – Т. 3, № 3. – С. 9–24.

153. Майстров, Л. Е. О принципе исономии у Демокрита / Л. Е. Майстров // Историко-математические исследования. – 1975. – № 20. – С. 299–302.

154. Маклюэн, М. Понимание медиа: Внешние расширения человека / М. Маклюэн. – Москва : КАНОН-пресс-Ц, 2003. – 464 с.

155. Максимов, В. И. Когнитивные технологии для поддержки принятия управленческих решений / В. И. Максимов, Е. К. Корноушенко, С. В. Качаев // Информационное общество. – 1999. – № 2. – С. 50–54.

156. Мамардашвили, М. К. Классический и неклассический подходы к анализу сознания / М. К. Мамардашвили // Консультативная психология и психотерапия. – 2009. – Т. 17, № 2. – С. 8–26.

157. Маркова, Л. А. Томас Кун вчера и сегодня / Л. А. Маркова // Философия науки и техники. – 2004. – Т. 10, № 1. – С. 29–48.

158. Марцинковская, Т. Д. Новая эстетика транзитивности / Т. Д. марциновская // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 61. – С. 12.

159. Менский, М. Б. Сознание и квантовая механика: Жизнь в параллельных мирах (Чудеса сознания из квантовой реальности) / М. Б. Менский. – Фрязино : Век 2, 2011. – 320 с.

160. Микляева, А. В. Цифровое общество и цифровая социализация: перспективы социально-психологических исследований / А. В. Микляева // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – № 2. – С. 5-11.

161. Миллер, Д. Когнитивная революция с исторической точки зрения / Д. Миллер // Вопросы психологии. – 2005. – Т. 6. – С. 104–109.

162. Мински, М. Машина эмоций / М. Мински. – Москва : АСТ, 2020. – 561 с.

163. Михайлова, А. Г. Развитие личности в глобальной социальной среде / А. Г. Михайлова // Перспективы развития современного общества. – 2019. – С. 146–149.

164. Можаева, Г. В. Digital Humanities: цифровой поворот в гуманитарных науках / Г. В. Можаева // Гуманитарная информатика. – 2015. – № 9. – С. 8–23. – DOI: 10.17223/23046082/9/1.

165. Морозова, О. Н. Особенности Интернет-коммуникации: определение и свойства / О. Н. Морозова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2010. – Т. 1. – № 5. – С. 150–158.

166. 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.

167. Найссер, У. Познание и реальность / У. Найссер. – Москва : Прогресс, 1981. – 304 с.

168. Нечаев, В. Д. «Цифровое поколение»: психолого-педагогическое исследование проблемы / В. Д. Нечаев, Е. Е. Дурнева // Педагогика. – 2016. – № 1. – С. 36–45.

169. Никонова, Э. И. Цифровая активность студенческой молодежи в процессе удовлетворения социальных потребностей [Электронный ресурс] / Э. И. Никонова // Вестник экономики, права и социологии. – 2021. – № 3. – С. 117–120. – URL: https://vestnik-eps.ru (дата обращения: 24.05.2023)

170. Ноздрев, В. Ф. Курс статистической физики / В. Ф. Ноздрев, А. А. Сенкевич. – Москва : Высшая школа, 1969. – 288 с.

171. Норкулова, Н. Т. Мотив аффилиации как основной фактор формирования сплочённости молодёжных групп / Н. Т. Норкулова // Проблемы современного образования. – 2014. – № 5. – С. 116–127.

172. Носов, Н. А. Манифест виртуалистики / Н. А. Носов // Труды лаборатории виртуалистики. – Москва : Путь, 2001. – 17 с.

173. Носов, Н. А. Психология виртуальной реальности / Н. А. Носов // Технологии виртуальной реальности. Состояние и тенденции развития : тезисы докладов международной конференции. – Санкт-Петербург, 1995. – С. 23.

174. Ньюэлл, А. Моделирование мышления человека с помощью электронно-вычислительных машин / А. Ньюэлл, Д. Шоу, Г. Саймон // В кн.: Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1980. – С. 126–137.

175. Овчарова, Р. В. Родительство как психологический феномен / Р. В. Овчарова. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.

176. 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.

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

178. Орлова, М. М. Потребности в аффилиации и психическое здоровье / М. М. Орлова, Д. В. Орлов // Проблемы социальной психологии личности: межвузовский сборник научных трудов. – Саратов, 2005. – С. 88–93.

179. Осипова, А. А. К вопросу о стратегиях преодоления психологических барьеров / А. А. Осипова, М. В. Прокопенко // Российский психологический журнал. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 38–54. – DOI: 10.21702/rpj.2014.4.3

180. Осмоловская, И. М. Обучение в информационно-образовательной среде: инновационные практики / И. М. Осмоловская, Е. О. Иванова // Нижегородское образование. – 2019. – № 2. – С. 82–89.

181. Особенности социального поведения поколения Z в цифровой среде: сравнительный анализ студентов и старшеклассников / И. И. Толстикова, О. А. Игнатьева, К. С. Кондратенко [и др.] // Социально-гуманитарные знания. – 2022. – № 5. – С. 81–87. – DOI: 10.24412/0869-8120-2022-5-81-87.

182. Палкова, А. В. «Multimedium» Интернет в контексте развития средств массовой информации и коммуникации / А. В. Палкова // Вестник Тверского государственного университета. – 2012. – № 10. – С. 110–118.

183. Панов, В. И. Цифровизация информационной среды: риски, представления, взаимодействия: монография / В. И. Панов, Э. В. Патраков. – Москва : ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020. – 199 с. – DOI: 10.47581/2020/02.Panov.001.

184. Паркер, И. Славой Жижек: критическое введение / И. Паркер ; пер. с англ. – Ижевск : ERGO, 2011. – 218 с.

185. Петровский, А. В. История и теория психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 416 с.

186. Петрунько, О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіасередовищі: монографія / О. В. Петрунько. – Полтава : Укрпромторсервіс, 2010. – 480 с.

187. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – Москва : Наука, 1986. – 254 с.

188. Погожина, И. Н. Как связаны вовлеченность в ситуации кибербуллинга с коммуникативной компетентностью и уровнем морального развития интернет-пользователей? / И. Н. Погожина, О. С. Рекун // Мир психологии. – 2022. – № 1. – С. 71–81. – DOI: 10.11621/npj.2024.0308.

189. Погожина, И. Н. Проблема сопровождения индивидуальных траекторий обучения в эпоху цифрового детства / И. Н. Погожина, М. С. Симонян, М. Б. Агасарян // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 2018. – № 2. – С. 40–55. – DOI: 10.11621/vsp.2018.02.40.

190. Погожина, И. Н. Цифровая компетентность и детство – уникальный вызов 21 века (анализ современных исследований) / И. Н. Погожина, М. В. Сергеева, В. А. Егорова // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 2019. – № 4. – С. 80–106. – DOI: 10.11621/vsp.2019.04.80.

191. 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.

192. Погорелов, Д. Н. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы / Д. Н. Погорелов, Е. Л. Солдатова // Образование и наука. – 2018. – № 5. – С. 105–124. – DOI: 10.17853/1994-5639-2018-5-105-124.

193. Подопригора, А. В. Число и цифра: пифагорейская традиция и метафизика цифровой реальности / А. В. Подопригора // Научный ежегодник Института философии и права УрО РАН. – 2018. – Т. 18, № 3. – С. 7–26. – DOI: 10.17506/ryipl.2016.18.3.726.

194. Поляруш, А. А. Влияние информационных технологий на формирование диалектического мышления / А. А. Поляруш // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 12-3. – С. 9–11. – DOI: 10.24412/2500-1000-2022-12-3-9-11

195. Попова, Д. А. Когнитивно-дискурсивная модель межперсонального интернет-дискурса / Д. А. Попова // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 7. – С. 223–226.

196. Попова, Д. А. Способы репрезентации субъекта интернет-дискурса межперсонального уровня коммуникации в жанре комментария / Д. А. Попова // Эволюция и трансформация дискурсов: языковые и социокультурные аспекты. – Самара, 2015. – С. 46–53.

197. Попова, С. А. Цифровая образовательная среда: исходные понятия и концептуальное проектирование : монография / С. А. Попова. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2021. – 252 с.

198. Потапова, Р. К. Особенности исследования текста в эпоху цифровой коммуникации / Р. К. Потапова, И. В. Курьянова // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 2, Языкознание. – 2021. – Т. 20, № 2. – С. 5–15. – DOI: 10.15688/jvolsu2.2021.2.1.

199. Потемкин, В. К. Пространство в структуре мира / В. К. Потемкин, А. Л. Симанов, А. Т. Москаленко. – Новосибирск : Наука, 1990. – 174 с.

200. Природа нейросемантических репрезентаций: стимулы, значение и личностный смысл / Б. М. Величковский, Л. Я. Зайдельман, А. А. Котов [и др.] // Вопросы психологии. – 2020. – Т. 66, № 3. – С. 132–147.

201. Прюс, Ф. П. Х. Исследование цифровой активности личности в сети Интернет: психологический аспект / Ф. П. Х. Прюс, А. С. Тишкова // СМАЛЬТА. – 2022. – № 4. – С. 70–80. – DOI: 10.15293/2312-1580.2204.07.

202. Психологические особенности использования цифровых технологий в образовательной деятельности [Электронный ресурс] / Н. П. Дедов, О. А. Комиссарова, И. В. Кохова [и др.] // Вестник евразийской науки. – 2023. – Т. 15, № 1. – URL: https://esj.today/PDF/35FAVN123.pdf (дата обращения: 24.05.2023)

203. Пэлфри, Дж. Дети цифровой эры / Дж. Пэлфри. – Москва : Эксмо, 2011. – 368 с.

204. 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, № S. – С. 167–176.

205. Рассказова, Е. И. Психологические и цифровые факторы отношения студентов к многозадачности / Е. И. Рассказова, Г. У. Солдатова // Образование и наука. – 2023. – Т. 25, № 4. – С. 211–232. – DOI: 10.17853/1994-5639-2023-4-211-232

206. Реан, А. А. Психология личности: социализация, поведение, общение / А. А. Реан. –Москва : ОЛМА-Пресс, 2004. – 407 с.

207. Регульский, И. Т. Политическая теология Исаака Ньютона: опыт реконструкции / И. Т. Регульский // Русская политология. – 2020. – № 4. – С. 64–69.

208. Рейхенбах, Г. Философия пространства и времени / Г. Рейхенбах. – Москва : Прогресс, 1985. – 344 с.

209. Рейхенбах, Г. Направление времени / Г. Рейхенбах. – Москва : Едиториал УРСС, 2010. – 364 с.

210. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Питер, 2009. – 705 с.

211. Рубцова, О. В. Особенности поведения в виртуальной среде подростков с разным уровнем сформированности «образа Я» / О. В. Рубцова, Т. А. Поскакалова, Е. И. Ширяева // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 4. – С. 20–33. – DOI: 10.17759/pse.2021260402.

212. Рябова, Е. В. Цифровая миграция физических лиц: правовые вопросы международного налогообложения / Е. В. Рябова // Миграционное право. – 2023. – № 2. – С. 26–30. – DOI: 10.18572/2071-1182-2021-2-26-30.

213. Рязанова, А. А. Личностные особенности подростков с высоким уровнем виртуальной аутизации как проблема социально-психологической безопасности образовательной среды / А. А. Рязанова, Э. Н. Гилемханова // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 1. – С. 253–258. – DOI: 10.51379/KPJ.2021.145.2.035

214. Саймон, Г. Науки об искусственном / Г. Саймон. – Москва : Едиториал УРСС, 2004.

215. Седов, Л. И. Механика сплошной среды / Л. И. Седов. – Москва : Наука, 1970. – Т. 2. – 568 с.

216. Сенченко, Н. А. Виртуальная личность в социокультурном интернет-пространстве / Н. А. Сенченко // Культура и цивилизация. – 2016. – № 1. – С. 128–140.

217. Сергиенко, Е. А. Модель психического как новая исследовательская парадигма когнитивной психологии / Е. А. Сергиенко // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – Т. 157, № 4. – С. 265–279.

218. Сигова, М. В. Цифровая трансформация вуза в контексте национальной технологической инициативы: опыт Международного банковского института / М. В. Сигова, И. А. Круглова, Л. Ю. Гороховатский // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2019. – № 4. – С. 94–99.

219. Сметана, В. В. Цифровое бессмертие и эволюция человека: на пороге постчеловеческой эры? / В. В. Сметана // Наука будущего: история становления, современное состояние, перспективы развития: сборник ст. междунар. науч. конф. (Владимир, 01 июня 2024 г.). – Санкт-Петербург : ООО «Международный институт перспективных исследований им. Ломоносова», 2024. – С. 23–28. – DOI: 10.58351/240601.2024.31.45.003.

220. Смирнов, А. А. Славой Жижек и начальный этап формирования Люблянской школы / А. А. Смирнов // Человек в контексте культуры: актуальные философские проблемы / Под ред. Г. М. Нажмудинова, В. В. Томашова. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – С. 89–103.

221. Смолл, Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета / Г. Смолл, Г. Ворган. – Москва : Колибри : Азбука-Аттикус, 2011. – 352 с.

222. Солдаткина, О. Л. Цифровое право: особенности цифровой среды и субъекты / О. Л. Солдаткина // Государство и право. – 2019. – № 12. – С. 113–123. – DOI: 10.36511/2078-5356-2021-2-131-135.

223. 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.

224. 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. – DOI: 10.17759/sps.2024150404.

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

226. Солдатова, Г. У. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики / Г. У. Солдатова,

А. Е. Войскунский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18, № 3. – С. 431–450. – DOI: 10.17323/1813-8918-2021-3-431-450.

227. 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. – DOI: 10.17759/chp.2020160409

228. Соловьева, Л. Н. Цифровая идентичность как феномен информационной современности / Л. Н. Соловьева // Общество: философия, история, культура. – 2020. – № 12. – С. 53–56.

229. Социально-сетевая цифровая коммуникативная культура молодежи: коллективная монография / А. П. Глухов, М. Н. Бычкова, И. В. Гужова [и др.] / Под ред. А. П. Глухов. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2020. – 142 с.

230. 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.

231. Старицина, О. С. Клиповое мышление vs образование. Кто виноват и что делать? / О. С. Старицина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 2 (23). – С. 270–274.

232. Старых, Н. В. Девиантное поведение в интернет-коммуникации: диагностика и профилактика / Н. В. Старых // Медиалингвистика. – 2020. – № 4. – С. 516-530. – DOI: 10.21638/spbu22.2020.410.

233. Степин, В. С. Классика, неклассика, постнеклассика: критерии различения / В. С. Степин // Постнеклассика: философия, наука, культура. – Санкт-Петербург : Изд. дом «Міръ», 2009. – С. 249–295.

234. Стернин, И. А. О понятии коммуникативного поведения / И. А. Стернин // Kommunikativfunktionale Sprachbetrachtung. –1989. – С. 279–282.

235. Сунгурова, Н. Л. Сравнительный анализ установок студентов по отношению к Интернету / Н. Л. Сунгурова // Акмеология. – 2016. – № 4. – С. 156–162.

236. Сыманюк, В. В. Пользователь в информационной среде: цифровая идентичность сегодня [Электронный ресурс] / В. В. Сыманюк // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10, № 52. – DOI: 10.54359/ps.v10i52.392.

237. Тарабанов, А. Медиасреда и динамика финансовых рынков [Электронный ресурс]. / А. Тарабанов. – 2009. – URL: http://www.contextclub.org/events/y2009/m5/n18 (дата обращения: 24.05.2023)

238. Таратута, Е. Е. Новая синхронность цифровой эпохи: соцсети и социальная конструкция времени [Электронный ресурс] / Е. Е. Таратута // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. – 2017. – № 2. – С. 24-30.

239. Толоконникова, А. В. Возможности удовлетворения психологических потребностей подростков в цифровой медиасреде / А. В. Толоконникова, Д. В. Дунас, Д. Ю. Кульчицкая // Коммуникации. Медиа. Дизайн. – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 51–69.

240. Торндайк, Э. Принципы обучения, основанные на психологии / Э. Л. Торндайк. – Москва : Юрайт, 2021. – 701 с.

241. Тоффлер, Э. Третья волна / Э. Тоффлер. – Москва : АСТ, 2002. – 776 с.

242. Улучшение работы интерфейса глаз-мозг-компьютер при использовании частотных компонентов электроэнцефалограммы / С. Л. Шишкин, Б. Л. Козырский, А. Г. Трофимов [и др.] // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2016. – № 2. – С. 39–44.

243. Ульянова, А. А. Понятие психологического барьера и его виды / А. А. Ульянова // Academy. – 2018. – № 1. – С. 92–95.

244. Уотсон, Д. Б. Исследования в области детской психологии / Д. Б. Уотсон, Р. Р. Уотсон // The Scientific Monthly. – 1921. – Т. 13, № 6. – С. 493–515.

245. Усачева, А. В. Психологические особенности интернет-коммуникаций / А. В. Усачева // Вестник университета. – 2014. – № 1. – С. 277–281.

246. Ушаков, Д. В. Технологии искусственного интеллекта в психологии / Д. В. Ушаков // Экспериментальная психология. – 2024. – Т. 17, № 4. – С. 182–189. – DOI: 10.17759/exppsy.2024170412.

247. Федоров, В. В. О мотивации подростков – пользователей социальных сетей / В. В. Федоров, И. Д. Милеев // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6, № 3. – С. 98–108. – DOI: 10.17759/sps.2015060307.

248. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация шкалы когнитивных искажений – CdS) / 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.

249. Филиппович, Ю. С. Прогулка со смартфоном в руке [Электронный ресурс] / Ю. С. Филиппович // Коллекция гуманитарных исследований. – 2020. – № 3. – С. 54-58. – DOI: 10.21626/j-chr/2020-3(24)/8.

250. Философский энциклопедический словарь / Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев [и др.]. – Москва : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.

251. Фленина, Т. А. Сетевая идентичность в самосознании российской молодежи / Т. А. Фленина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2015. – № 178. – С. 76–79.

252. Флёров, О. В. Цифровое поведение как психолого-педагогический феномен (структурно-содержательный анализ) / О. В. Флёров, О. Н. Кутайцева // Образовательные ресурсы и технологии. – 2023. – № 1. – С. 51–61. – DOI: 10.21777/2500-2112-2023-1-51-61.

253. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – Москва : Эксмо-Пресс, 2018. – 480 с.

254. Фримен, А. Ошибки мышления, или как жить без сожалений / А. Фримен. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 304 с.

255. Фролова, Е. А. Политические и правовые взгляды стоиков и эпикурейцев / Е. А. Фролова // Аграрное и земельное право. – 2017. – № 6. – С. 4–7.

256. Хакен, Г. Тайны природы. Синергетика: учение о взаимодействии / Г. Хакен. – Ижевск : ИКИ, 2003. – 320 с.

257. Холодная, М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. – Москва : ПЕР СЭ, 2002. – 304 с.

258. Хоофт, Г. Введение в общую теорию относительности / Г. Хоофт. – Ижевск: НИЦ РХД, 2002. – 96 с.

259. Цыбульская, И. С. Роль неблагоприятных средовых факторов в формировании девиантного поведения детей. Меры предупреждения и коррекции / И. С. Цыбульская, Е. В. Бахадова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2014. – Т. 39, № 5. – С. 10.

260. Чернавин, Ю. А. Цифровая идентичность личности: сущность, особенности возникновения и проявления / Ю. А. Чернавин // Человеческий капитал. – 2022. – № 12. – С. 74–78.

261. Чистяков, А. В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций: социокультурный анализ : диссертация на соискание ученой степени доктора социологических наук : 22.00.06 / Чистяков Анатолий Васильевич. – Ростов-на-Дону, 2006. – 278 с.

262. Чичерина, Н. В. Метафоры цифровой идентичности / Н. В. Чичерина, С. Ю. Стрелкова // Terra Linguistica. – 2022. – Т. 13, № 2. – С. 30–38. – DOI: 10.18721/JHSS.13203.

263. Чуприкова, Н. И. Методы и методология психологической науки / Н. И. Чуприкова // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2, № 1. – С. 51–60.

264. Шабшин, И. И. О психологических особенностях общения в интернете / И. И. Шабшин // Консультативная психология и психотерапия. – 2005. – Т. 13, № 1. – С. 158–182.

265. Шакир, Р. А. И. Гофман и Г. Бейтсон: фреймирование «цинической повседневности» / Р. А. Шакир // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2020. – Т. 9, № 4А. – С. 26–37. – DOI: 10.34670/AR.2020.37.84.004.

266. Шамионов, Р. М. Психология социального поведения личности: учеб. пособие / Р. М. Шамионов. – Саратов : Наука, 2009. – 186 с.

267. Шамионов, Р. М. Соотношение приверженности молодежи к социальной активности в интернете и физическом пространстве / Р. М. Шамионов, Н. В. Суздальцев // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – Т. 19, № 1. – С. 21–38. – DOI: 10.22363/2313-1683-2022-19-1-21-38.

268. Шапиро, Д. Человек и виртуальный мир. Когнитивные, креативные и прикладные проблемы / Д. Шапиро. – Москва : Эдиториал УРСС, 2000. – 224 с.

269. Шаухалова, Р. А. Принципы формирования цифровой культуры студентов в университете / Р. А. Шаухалова // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10, № 1А. – С. 436–443. – DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.167.

270. Шилова, О. Н. Цифровая образовательная среда: педагогический взгляд / О. Н. Шилова // Человек и образование. – 2020. – № 2. – С. 36–41.

271. Шмидт, Э. Новый цифровой мир. Как технологии меняют жизнь людей, модели бизнеса и понятие государств / Э. Шмидт, Д. Коэн. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 368 с.

272. Шнейдер, Л. Б. Пользователь в информационной среде: цифровая идентичность сегодня / Л. Б. Шнейдер, В. В. Сыманюк // Психологические исследования. – 2017. – № 52. – С. 7. – DOI: 10.54359/ps.v10i52.392.

273. Шпитцер, М. Анти-мозг: цифровые технологии и мозг / М. Шпитцер. – Москва : АСТ, 2014. – 288 с.

274. Шубин, С. Б. Психологические особенности цифровой активности подростков на примере социальных сетей: обзор иностранных исследований / С. Б. Шубин // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 3. – С. 173–190. – DOI: 10.31862/2500-297X-2020-3-173-191.

275. Шулер, И. В. Специфика гипертекстуальности современной информационной среды / И. В. Шулер // Общество: философия, история, культура. – 2016. – № 12. – С. 63–65.

276. Шутикова, М. И. Цифровая образовательная среда – основа информационного инструментария в профессиональной деятельности педагогов / М. И. Шутикова, С. А. Бешенков, Т. И. Никифорова // Преподаватель XXI век. – 2023. – № 1-1. – С. 11–17. – DOI: 10.31862/2073-9613-2023-1-11-17.

277. Щеулова, Е. А. Социальные сети как средство коммуникации молодежи [Электронный ресурс] / Е. А. Щеулова, А. Е. Николаева // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 11. – URL: https://web.snauka.ru/issues/2016/11/74131 (дата обращения: 24.05.2023)

278. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Питер, 2008. – 668 с. – ISBN 978-5-91180-838-9.

279. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 160 с.

280. Юревич, А. В. Три источника и три составные части психологического знания / А. В. Юревич // Психологический журнал. – 2005. – Т. 2, № 3. – С. 3–18.

281. Яворская, С. Ю. Детско-родительские отношения как фактор успешного развития ребенка / С. Ю. Яворская // Форум молодых ученых. – 2019. – № 1–3. – С. 1064-1075. – DOI: https://doi.org/10.15688/lc.jvolsu.2018.3.12.

282. Ядов, В. А. Как люди делают себя. Обычные россияне в необычных обстоятельствах: концептуальное осмысление восьми наблюдавшихся случаев / под общ. ред. В. А. Ядова, Е. Н. Даниловой, К. Клеман. – Москва : Логос, 2010. – 388 с.

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

284. Якобсон, Р. О. Язык и бессознательное / Р. О. Якобсон / пер. с англ., фр. К. Голубович, Д. Епифанова ; сост., вступ. ст. К. Чухрукидзе. – Москва : Гнозис, 1996. – 248 с.

285. Яровицкий, В. А. 100 великих психологов / В. А. Яровицкий. – Москва : Вече, 2004. – 432 с.

286. Dousse, O. Connectivity in ad-hoc and hybrid networks / O. Dousse, P. Thiran, M. Hasler // Proceedings of the 21st Annual Joint Conference of the IEEE Computer and Communications Societies (INFO-COM 2002): [June 23–27, 2002, New York, NY]. – 2002. – Vol. 2. – Pp. 1079–1088. – DOI: 10.1109/INFCOM.2002.1019356.

287. Proshansky, H. M. Place-identity: Physical world socialization of the self / H. M. Proshansky, A. K. Fabian, R. Kaminoff // Journal of Environmental Psychology. – 1983. – Vol. 3, № 1. – Pp. 57–73. – DOI: 10.1016/s0272-4944(83)80021-8.

288. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017 / J. M. Twenge, A. B. Cooper, T. E. Joiner [et al.] // Journal of Abnormal Psychology. – 2019. – Vol. 128, № 3. – Pp. 185–199. – DOI: 10.1037/abn0000410.

289. Alex, J. Konrad Zuse: der Vater des Computers / J. Alex, H. Flessner, W. Mons. – Fulda : Parzeller, 2000. – 263 p.

290. Anderson, E. L. Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood / E. L. Anderson, E. Steen, V. Stavropoulos // International Journal of Adolescence and Youth. – 2017. – Vol. 22, № 4. – Pp. 430–454. – DOI: 10.1080/02673843.2016.1227716.

291. Androutsopoulos, J. Multilingualism, diaspora, and the Internet: Codes and identities on German-based diaspora websites / J. Androutsopoulos // Journal of Sociolinguistics. – 2006. – Vol. 10, № 4. – Pp. 520–547. – DOI: 10.1111/j.1467-9841.2006.00291.x.

292. Arkin, R. C. Motor schema-based mobile robot navigation / R. C. Arkin // The International Journal of Robotics Research. – 1989. – Vol. 8, № 4. – Pp. 92–112.

293. Artificial neural networks and machine learning–ICANN 2011 / M. Melo, G. Gonçalves, P. Monteiro [et al.] // Proceedings of the 21st International Conference on Artificial Neural Networks, Espoo, Finland. – 2011. – Pp. 14–17.

294. Awan, I. Cyber-Extremism: ISIS and the power of social media / I. Awan // Society. – 2017. – Vol. 54, № 2. – Pp. 138–149. – DOI: 10.1007/s12115-017-0114-0.

295. Balch, T. Communication in reactive multiagent robotic systems / T. Balch, R. C. Arkin // Autonomous Robots. – 1994. – Vol. 1, № 1. – Pp. 27–52.

296. Baudrillard, J. Ecstasy of communication / J. Baudrillard // The Anti-Aesthetic: Essays on Postmodern Culture. – Port Townsend, 1983. – Pp. 126–133.

297. Bayesian Reconstruction of Natural Images from Human Brain Activity / T. Naselaris, R. J. Prenger, K. N. Kay [et al.] // Neuron. – 2009. – Vol. 63, № 6. – Pp. 902–915. – DOI: 10.1016/j.neuron.2009.09.

298. Beard, K. W. Internet addiction / K. W. Beard, E. M. Wolf // CyberPsychology & Behavior. – 2001. – Vol. 4, № 3. – Pp. 377–383.

299. Bernardo, A. Virtual reality and simulation in neurosurgical training / A. Bernardo // World Neurosurgery. – 2017. – Vol. 106. – Pp. 1015–1029. – DOI: 10.1016/j.wneu.2017.06.140.

300. Blankenship, R. Are digital natives real? Exploring the myths and realities of the digital native existence / R. Blankenship // INTED2017 Proceedings. – 2017. – Pp. 7826–7826. – DOI: 10.21125/inted.2017.1832.

301. Campbell, S. W. Ep. 2: Exploring the vast social & creative agencies of marginalized communities in the digital age / S. W. Campbell, A. de Souza e Silva, W. Marler // JCMC: The Discussion Section Podcast. – 2023.

302. Canter, D. The environmental range of serial rapists / D. Canter, P. Larkin // Journal of Environmental Psychology. – 1993. – Vol. 13, Iss. 1. – Pp. 63-69. – DOI: 10.1016/S0272-4944(05)80215-4.

303. Caplan, S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument / S. E. Caplan // Computers in Human Behavior. – 2002. – Vol. 18, № 5. – Pp. 553–575.

304. Chaitin, G. J. From Philosophy to Program Size / J. G. Chaitin. – Tallinn : Tallinn Cybernetics Institute, 2003. – 54 p.

305. Cheeve, N. Out of sight is №t out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users / N. Cheeve, R. Larry, C. Mark, // Computers in Human Behavior. – 2014. – Vol. 37. – Pp. 290–297. – DOI: 10.1016/j.chb.2014.05.002.

306. Cognitive Health Assessment and Establishment of a Virtual Cohort of Dementia Caregivers / C. Lathan, A. S. Wallace, R. Shewbridge [et al.] // Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra. – 2016. – Vol. 6. – Pp. 98–107. – DOI: 10.1159/000444390

307. Compernolle, T. BrainChains: discover your brain, to unleash its full potential in a hyperconnected, multitasking world / T. Compernolle. – Belgium : Compublications, 2014. – 522 p.

308. Correlation between game experience and presence in immersive virtual reality games / G. Goncalves, H. Coelho, P. Monteiro [et al.] // 2019 International Conference on Graphics and Interaction (ICGI). – 2019. – Pp. 107–114. – DOI: 10.1109/ICGI47575.2019.8955027.

309. Dainton, B. Time and Space / B. Dainton. – Chesham : Taylor & Francis, 2016. – 448 p.

310. De Souza e Silva, A. Hybrid Space revisited: from concept toward theory / A. De Souza e Silva, S. W. Campbel, R. Ling // Communication Theory. – 2024. – Vol. 35, № 1. – Pp. 14–24. – DOI: 10.1093/ct/qtae023.

311. Deibert, R. Access Controlled: The Shaping of Power, Rights, and Rule in Cyberspace / R. Deibert, J. Palfrey, R. Rohozinski, J. Zittrain. – Cambridge, MA : MIT Press, 2010. – 634 p.

312. Do multisensory stimuli benefit the virtual reality experience? A systematic review / M. Melo, G. Gonçalves, P. Monteiro [et al.] // IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics. – 2020. – Vol. 28, № 2. – Pp. 1428–1442. – DOI: 10.1109/TVCG.2020.3010088.

313. Does the new digital generation of learners exist? A qualitative study / J. Sanches, A. Salinas, D. Contreas [et al.] // British Journal of Educational Technology. – 2011. – Vol. 42, № 4. – Pp. 543–556. – DOI: 10.1111/j.1467-8535.2010.01069.x

314. Dunlop, S. M. Where do youth learn about suicides on the Internet, and what influence does this have on suicidal ideation? / S. M. Dunlop, E. More, D. Romer // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2011. – Vol. 52, Pp. 1073–1080. – DOI: 10.1111/j.1469-7610.2011.02416.x.

315. Dwyer, R. J. Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions / R. J. Dwyer, K. Kushlev, E. W. Dunn // Journal of Experimental Social Psychology. – 2018. – Vol. 78. – Pp. 233–239. – DOI: 10.1016/J.JESP.2017.10.007

316. Eden, C. Cognitive mapping / C. Eden // European Journal of Operational Research. – 1988. – Vol. 36, № 1. – Pp. 1–13. – DOI: 10.1016/0377-2217(88)90002-1.

317. Efremova, G. I. Virtual computer technologies in practice of socio-psychological assistance toward the unemployed people: Current state and prospects of researches / G. I. Efremova, R. M. Aysina, I. V. Kolotilova, Z. A. Maksimenko, A. A. Shagurova // Asian Social Science. – 2015. – Vol. 11, Iss. 2. – Pp. 262–269. – DOI: 10.5539/ASS.V11N2P262.

318. Ellison, N. B. The benefits of Facebook «friends»: Social capital and college students' use of online social network sites / N. B. Ellison, C. Steinfield, C. Lampe // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2007. – Vol. 12, № 4. – Pp. 1143–1168. – DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x.

319. Fairburn, C. The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination / C. Fairburn, V. Patel // Behaviour Research and Therapy. – 2017. – Vol. 88. – Pp. 19–25. – DOI: 10.1016/j.brat.2016.08.012.

320. Fang, Zh. Internet-ccommunication as the variant of authentic written speech [Electronic resource] / Zh. Fang // World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies. – 2021. – Vol. 12, № 4. – URL: https://sfk-mn.ru/PDF/07FLSK421.pdf (дата обращения: 24.05.2023)

321. Fong, R. C. Using human brain activity to guide machine learning / R. C. Fong, W. J. Scheirer, D. D. Cox // Scientific Reports. – 2018. – Vol. 8, № 5397. – DOI: 10.1038/s41598-018-23618-6.

322. Fredkin, E. Five big questions with pretty simple answers / E. Fredkin // IBM Journal of Research and Development. – 2004. – Vol. 48, № 1. – Pp. 31–45. – DOI: 10.1147/rd.481.0031.

323. Gabarnet, A. What is the psychological role of the virtual self in online worlds? A scoping review / A. Gabarnet, G. Feixas, A. Montesano // Research Gate. – 2023. – № 7.109. – DOI: 10.3390/mti7120109.

324. Gasser, U. Working towards a deeper understanding of digital safety for children and young people in developing nations / U. Gasser, C. M. Maclay, J. G. Palfrey // Berkman Center Research Publication. – 2010. – Iss. 7. – Pp. 10–36.

325. Gintautas, V. Experimental evidence for mixed reality states in an interreality system / V. Gintautas, A. W. Hübler // Physical Review E: Statistical, Nonlinear, and Soft Matter Physics. – 2007. – Vol. 75, № 5. – DOI: 10.1103/PhysRevE.75.057201

326. Girelli, F. Is the Notion of time really fundamental? / F. Girelli, S. Liberati, L. Sindoni // Symmetry. – 2011. – Vol. 3, № 3. – Pp. 389–401. – DOI: 10.3390/sym3030389.

327. Gonzalez–Franco, M. Model of illusions and virtual reality / M. Gonzalez–Franco, J. Lanier // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – Pp. 1125. – DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01125.

328. Graham, C. Blogging as 'therapy'? Exploring personal technologies for smoking cessation / C. Graham, M. Rouncefield, C. Satchell // Health Informatics Journal. – 2009. – Vol. 15, № 4. – Pp. 267–281. – DOI: 10.1177/1460458209345897.

329. Hällgren, C. Young people's identities in digital worlds / C. Hällgren, A. Björk // International Journal of Information and Learning Technology. – 2023. – № 1. – Pp. 49–61. – DOI: 10.1108/IJILT-06-2022-0135

330. Hands-free interaction in immersive virtual reality: A systematic review / P. Monteiro, G. Gonçalves, H. Coelho [et al.] // IEEE Transactions on Visualization

and Computer Graphics. – 2021. – Vol. 27, № 5. – Pp. 2702–2713. – DOI: 10.1109/TVCG.2021.3067687

331. Hepperle, D. 2D, 3D or speech? A case study on which user interface is preferable for what kind of object interaction in immersive virtual reality / D. Hepperle, Y. Weiß, A. Siess, M. Wölfel // Computers & Graphics. – 2019. – Vol. 82. – Pp. 321–331. – DOI: 10.1016/j.cag.2019.06.003.

332. Hepperle, D. Similarities and Differences between Immersive Virtual Reality, Real World, and Computer Screens: A Systematic Scoping Review in Human Behavior Studies / D. Hepperle, M. Wölfel // Multimodal Technologies and Interaction. – 2023. – Vol. 7, № 56. – DOI: 10.3390/mti7060056.

333. Higgs, J. M. Being human in the age of generative AI: Young people's ethical concerns about writing and living with machines / J. M. Higgs, A. Stornaiuolo // Reading Research Quarterly. – 2024. – Vol. 59, № 4. – Pp. 632–650. – DOI: 10.1002/rrq.552.

334. Hills, M. Fiske's 'textual productivity' and digital fandom: Web 2.0 democratization versus fan distinction / M. Hills // Participations: Journal of Audience & Reception Studies. – 2013. – Vol. 10, № 1. – Pp. 130–153.

335. Howe, N. Millennials rising: The next great generation / N. Howe, W. Strauss. – New York : Vintage Books, 2000. – 432 p.

336. Huijnen, C. A. G. J. How to implement robots in interventions for children with autism? A co-creation study involving people with autism, parents and professionals / C. A. G. J. Huijnen, M. A. S. Lexis, R. Jansens, L. P. de Witte // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2017. – Vol. 47, № 10. – Pp. 3079–3096. – DOI: 10.1007/s10803-017-3235-9.

337. Immersive virtual environment technology as a methodological tool for social psychology / J. Blascovich, J. Loomis, A. C. Beall [et al.] // Psychological Inquiry. – 2002. – Vol. 13, № 2. – Pp. 103–124.

338. Jones, E. E. Toward a General Theory of Strategic Self-Presentation / E. E. Jones, T. S. Pittman // Psychological Perspectives on the Self. Hillsdale: Erlbaum, 1982. – Vol. 1. – Pp. 231–262.

339. Kim, J. Virtual Reality / J. Kim. – Rijeka : InTech, 2011. – DOI: 10.5772/553.

340. King, H. What is digital transformation? [Electronic resource] / H. King // The Guardian. – 2013. – URL: https://www.theguardian.com/media-network/media-network-blog/2013/№v/21/digital-transformation (дата обращения: 24.05.2023)

341. Kosinski, M. Mining Big Data to Extract Patterns and Predict Real-Life Outcomes / M. Kosinski // Big Data in Psychology. Special issue of Psychological Methods. – 2016. – № 4. – Pp. 493–506. – DOI: 10.1037/met0000105.

342. Kosko, B. Unsupervised learning in noise / B. Kosko // International Joint Conference on Neural Networks (IJCNN 1989): Proceedings. – 1989. – Vol. 1. – Pp. 7–17.

343. Krueger, M. W. Artificial Reality II / M. W. Krueger. – Reading, MA : Addison-Wesley, 1991. – 304 p.

344. Lathan, C. E. A catalyst who enhances interaction between technology and people [Electronic resource] / C. E. Lathan // Insights Success. – URL: https://www.in-sightssuccess.com/ (дата обращения: 24.05.2023).

345. Learning versus play or learning through play? How parents' imaginaries, discourses and practices around ICTs shape children's (digital) literacy practices / G. Mascheroni, S. Livingstone, M. Dreier [et al.] // Media Education. – 2016. – № 2. – Pp. 242–261. – DOI: 10.14605/MED721606.

346. Livingstone, S. The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review / S. Livingstone, G. Mascheroni, M. Stoilova // New Media & Society. – 2023. – Vol. 25, № 5. – Pp. 1176–1202. – DOI: 10.1177/14614448211043189.

347. Lloyd, S. Ultimate physical limits to computation / S. Lloyd // Nature. – 2000. – Vol. 406. – Pp. 1047–1054.

348. LSTM: A search space odyssey / K. Greff, R. K. Srivastava, J. Koutník [et al.] // IEEE Transactions on Neural Networks and Learning Systems. – 2016. – Vol. 28, № 10. – Pp. 2222–2232. – DOI: 10.1109/TNNLS.2016.2582924.

349. Maroma, F. Relationship between Depression and Pathological Internet Use among University Students / F. Maroma, M. Karega, J. Oteyo // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2019. – Vol. 14, №. 2. – Pp. 201–207. – DOI: 10.18844/cjes.v14i2.3123.

350. Marzuoli, A. Spin Network Quantum Simulator / A. Marzuoli, M. Rasetti // Physics Letters A. – 2002. – Vol. 306. – Pp. 79–87. – DOI: 10.1016/S0375-9601(02)01600-6.

351. Misner, C. W. Gravitation / C. W. Misner, K. S. Thorne, J. A. Wheeler. – San Francisco : W. H. Freeman, 1973. – 1215 p.

352. Mitchell, W. J. T. Showing seeing: a critique of visual culture / W. J. T. Mitchell // Journal of Visual Culture. – 2002. – Vol. 1, № 2. – Pp. 165–181. – DOI: 10.1177/147041290200100202.

353. Nichols T. P. «Assembling» digital literacies»: Contingent pasts, possible futures / T. P. Nichols, A. Stornaiuolo, // Media and Communication. – 2019. – Vol. 7, № 2. – Pp. 14–24. – DOI: 10.17645/mac.v7i2.1946.

354. Palfrey, J. Born Digital: How Children Grow Up in a Digital Age / J. Palfrey, U. Gasser. – New York : Basic Books, 2016. – 352 p.

355. Prensky, M. Digital natives, digital immigrants / M. Prensky // On the Horizon. – 2001. – № 9. – Pp. 1–6.

356. Researching the User Experience for Connected TV: A Case Study / V. Vinayagamoorthy, P. Allen, M. Hammond [et al.] // Proceedings of the 2012 ACM Annual Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems. – 2012. – Pp. 589–604. – DOI: 10.1145/2212776.2212832.

357. Rezaei, M. Effectiveness of emotional schema therapy on rumination and severity of depression in patients with major depressive disorder / M. Rezaei,

E. Ghadampur, R. Kazemi // Journal of Clinical Psychology. – 2015. – Vol. 7, № 4. – Pp. 45–58. – DOI: 10.32598/shenakht.8.3.76.

358. Riihelainen, J. M. Focus On: Digital learning environments – the best way forward? [Electronic resource] / J. M. Riihelainen, D. Crosier. – 2019. – DOI: 0.54884/S181570410020772-4.

359. Schmidhuber, J. Developmental robotics, optimal artificial curiosity, creativity, music, and the fine arts / J. Schmidhuber // Connection Science. – 2006. – Vol. 18, № 2. – Pp. 173–187.

360. Schroeder, R. Cyberculture, cyborg post-modernism and the sociology of virtual reality technologies: Surfing the soul in the information age / R. Schroeder // Futures. – Guildford, 1994. – Vol. 26, № 5. – Pp. 519–528. – DOI: 10.1016/0016-3287(94)90133-3.

361. Self-Presentation on Social Media: When Self-Enhancement Confronts Self-Verification / A. Zheng, B. R. L. Duff, P. Vargas [et al.] // Journal of Interactive Advertising. – 2020. – Vol. 20, № 3. – Pp. 289–302. – DOI: https://doi.org/10.1080/15252019.2020.1841048.

362. Seligman, M. E. P. Positive psychology: An introduction / M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, № 1. – Pp. 5–14. – DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5.

363. Sharma, S. Approaches in cultural computing: a survey and inference from social computing with dynamics of mind / S. Sharma, B. Bawa, H. Lomash // Wireless Personal Communications. – 2018. – Vol. 103, № 4. – Pp. 2693–2713. – DOI: 10.1007/s11277-018-5956-2.

364. Siegel, A. The primacy effect in young children: Verbal fact or spatial artifact? / A. Siegel, J. Allik, J. Herman // Child Development. – 1976. – Vol. 47. – Pp. 242–247.

365. Simeon, D. Depersonalization Disorder and the Loss of the Self / D. Simeon, J. Abugel. – Oxford : Oxford University Press, 2006. – 242 p.

366. Skues, J. L. The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students / J. L. Skues, B. Williams, L. Wise // Computers in Human Behavior. – 2012. – Vol. 28, № 6. – Pp. 2414–2419. – DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.012.

367. Spatial updating of self-position and orientation during real, imagined, and virtual locomotion / R. L. Klatzky, J. M. Loomis, A. C. Beall [et al.] // Psychological Science. – 1998. – Vol. 9, № 4. – Pp. 293–298. – DOI: 10.1111/1467-9280.00058.

368. Stefaneas, P. The Web as a tool for proving / P. Stefaneas, I. M. Vandoulakis // Metaphilosophy. – 2012. – Vol. 43, № 4. – Pp. 480–498.

369. Stolterman, E. Information Technology and the Good Life / E. Stolterman, A. Fors // Information Systems Research. – 2004. – Vol. 15, № 4. – Pp. 687–692. – DOI: 10.1007/1-4020-8095-6_45.

370. Stornaiuolo, A. Contexts of Digital Socialization: Studying Adolescents' Interactions on Social Network Sites. Commentary on Zizek / A. Stornaiuolo // Human Development. – 2017. – Vol. 60, № 5. – Pp. 233–238. – DOI: 10.1159/000480341.

371. Tapscott, D. Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World / D. Tapscott. – New York : McGraw Hill Professional, 2008. – 288 p.

372. Tedeschi, J. T. Identities, the Phenomenal Self and Laboratory Research / J. T. Tedeschi, M. Riess // Impression Management Theory and Social Psychological Research. – New York : Academic Press, 1981. – Pp. 3–22. – DOI: https://doi.org/10.1016/b978-0-12-685180-9.50006-3.

373. Terrar, D. What is digital transformation? [Electronic resource] / D. Terrar // сайт «The agile elephant». – 2015. – URL: http://www.theagileelephant.com/what-is-digital-transformation/ (дата обращения: 24.05.2023)

374. The relationship of internet addiction with anxiety and depressive symptomatology / E. Soulioti, V. Stavropoulos, S. Christid [et al.] // Psychiatriki. – 2018. – Vol. 29, № 2. – Pp. 160–171. – DOI: 10.22365/jpsych.2018.292.160.

375. Tolman, E. C. Cognitive maps in rats and men / E. C. Tolman // Psychological Review. – 1948. – Vol. 55, № 4. – Pp. 189–208.

376. Transformed social interaction: Decoupling representation from behavior and form in collaborative virtual environments / J. N. Bailenson, A. C. Beall, J. Loomis [et al.] // Presence: Teleoperators & Virtual Environments. – 2004. – Vol. 13, № 4. – Pp. 428–441. – DOI:10.1162/1054746041944803.

377. Trincas, R. Specific Beliefs about Emotions Are Associated with Different Emotion-Regulation Strategies / R. Trincas, E. Bilotta, F. Mancini // Psychology. – 2016. – Vol. 07. – Pp. 1682–1699. – DOI: 10.4236/psych.2016.713159.

378. Virtual reality causes symptoms of depersonalization and derealization: Longitudinal randomized control study / S. Peckmann, K. Kannen, M. S. Pensel [et al.] // Computers in Human Behavior. – 2022. – Vol. 131. – DOI: 10.1016/j.chb.2022.107233.

379. Westerman, G. The nine elements of digital transformation / G. Westerman, D. Bonnet, A. McAfee // MIT Sloan Management Review. – 2014. – Vol. 55, № 3. – Pp. 1–6.

380. Wolfram, S. Adventures of a Computational Explorer / S. Wolfram. – Champaign : Wolfram Media, Inc., 2019. – 375 p.

381. Zackariasson, P. Virtual Identities and Market Segmentation in Marketing in and through Massively Multiplayer Online Games (MMOGs) / P. Zackariasson, N. Wåhlin, T. L. Wilson // Services Marketing Quarterly. – 2010. – Vol. 31, № 3. – Pp. 275–295. – DOI: 10.1080/15332969.2010.486689.

382. Zuse, K. Rechnender Raum / K. Zuse. – Braunschweig: Friedrich Vieweg & Sohn, 1969. – 70 p.

383. Psytests.org / Психологические тесты онлайн [Electronic resource]. – URL: https://psytests.org/ (дата обращения: 19.12.2022)

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ

стр.

Приложение 1. Авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение» …… 519

Приложение 2. Ретроспективная анкета для выявления установок личности в отношении цифровой среды»……. 531

Приложение 3. Анкета для выявления цифровых барьеров личоости ……..…… 532

Приложение 4. «Адаптированный вариант вопросов методики «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал, О. Ю. Михайлова) для пользователей цифровой среды»…….. 533

Приложение 5. Анкета для выявления уровня цифровой дереализации ……. 539

Приложение 6. Анкета для выявления уровня цифровой неопределенности.…… 540

Приложение 7. Анкета для выявления полюса обратимости времени в цифровой среде…….. 541

Приложение 8. Анкета для выявления пользовательских смыслов цифровой среды……. 542

Приложение 9. Пробы для исследования когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость в реальной жизни и цифровой среде……..... 543

Приложение 10. Пробы для исследования когнитивного стиля конкретность-абстрактность в реальной жизни и цифровой среде…… 544

Приложение 11. Пробы для исследования когнитивного стиля сглаживание-заострение в реальной жизни и цифровой среде…….. 545

Приложение 12. Пробы для исследования когнитивного стиля ригидность-гибкость в реальной жизни и цифровой среде……. 546

Приложение 13. Пробы для исследования когнитивного стиля импульсивность-рефлективность в реальной жизни и цифровой среде……. 547

Приложение 14. Адаптированный вариант вопросов методики «Шкала нетерпимости к неопределенности» (Р. Лихи, П. Ярышева) для пользователей цифровой среды……. 548

Приложение 15. Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды»…… 550

Приложение 16. Перечень адаптированных вопросов для исследования когнитивной карты личности цифрового пользователя (на основе опросника А.И. Лучинкиной, Н.А. Тищенко)…….. 566

Приложение 17. Адаптированный вариант вопросов методики «Мельбурнский опросник принятия решений» (L. Mann, P. Burnett, Т.В. Корнилова) для пользователей цифровой среды……. 569

Приложение 18. Пример адаптированных вопросов методики «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) для пользователей цифровой среды…….. 573
Приложение 19. Анкета для выявления интернет-мотивов пользователей цифровой среды……. 576
Приложение 20. Адаптированный вариант вопросов методики «Личность в виртуальном пространстве» (А.И. Лучинкина) для пользователей цифровой среды…… 577
Приложение 21. Адаптированный вариант вопросов методики «Шкала нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) для пользователей цифровой среды…… 583
Приложение 22. Исследование объема внимания в реальном пространстве и цифровой среде……... 585
Приложение 23. Исследование концентрации и переключаемости в реальном пространстве и цифровой среде……. 586
Приложение 24. Исследование лобных функций в реальном пространстве и цифровой среде……... 587
Приложение 25. Особенности реализации программы психологического сопровождения личности на различных уровнях вхождения в цифровую среду……..... 588

Приложение 1

Авторский исследовательский опросник «Цифровое погружение»

Авторский исследовательский 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. Указанные блоки определены с учетом данных тематических групп и анализа соответствующей литературы. Каждый из блоков представлен 5 вопросами [Таблица 1].

Таблица 1

Распределение вопросов по блокам опросника

№ п/п	Название блока	№ вопроса
1.	Цифровая насыщенность	1, 2, 3, 4, 5
2.	Цифровая вовлеченность	6, 7, 8, 9, 10
3.	Эмоциональное состояние	11, 12, 13, 14, 15
4.	Физиологический статус	16, 17, 18, 19, 20

Выраженность низкого, среднего или высокого уровня активности в цифровой среде оценивалась суммой полученных баллов по указанным блоком [Таблица 1]. К экспертизе опросника привлекались исследователи цифровой среды, которые позволили оценить соответствие блоков целям исследования. Каждый блок представлен факторами активности в цифровой среде, которые в общей сумме могут указать уровень ее выраженности. Стоит отметить, что авторский исследовательских опросник включает в себя стимульный материал, бланк ответов и инструкцию для респондентов. В стандартизацию авторского инструментария привлечено 611 человек

подросткового и юношеского возраста с различным опытом взаимодействия с цифровой средой. Респонденты проходили опросник в режиме реальной аудитории и в режиме онлайн. В онлайн-режиме опросник был размещен в социальных сетях, а также был разослан с помощью мессенджеров и электронных почт. Вместе с тем, в процессе проведения исследования в онлайн-режиме респонденты могли получить обратную связь и дополнительное разъяснение вопросов опросника.

Рассмотрим составляющие и блоки опросника «Цифровое погружение».

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 «a» – 3 балла; вариант «b» – 2 балла; вариант «c» – 1 балл.

Блок «Цифровая насыщенность»

Вопросы:

№1. Определите количество видов техники, которые Вы чаще всего используете в свой повседневности.

Варианты ответа:

a. До 2 видов техники.

b. От 2 до 5 видов техники.

c. Более 5 видов техники.

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

Варианты ответа:

a. До 5 цифровых ресурсов.

b. От 5 до 10 цифровых ресурсов.

c. Более 10 цифровых ресурсов.

Продолжение Приложения 1

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

Варианты ответа:

a. Однозначно делает.

b. Зависит от ситуации.

c. Нет, не делает.

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

Варианты ответа:

a. Однозначно нет.

b. Зависит от ситуации.

c. 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:

a. Однозначно положительное.

b. Зависит от ситуации.

c. Роль цифровой среды переоценена.

Таким образом, блок цифровой насыщенности объединяет в себе вопросы о количестве используемой техники и цифровых ресурсов, а также насыщенности жизнедеятельности человека техническими благами. Именно в рамках этого блока возможно отследить не только числовые показатели активности пользователя, но и качественные значения внедрения цифровой среды и техногенного пространства в его повседневную деятельность. Как мы говорили ранее, активность цифрового поведения личности может не зависеть от количества проведенного времени в цифровой среде. Это объясняется внедрением цифровых объектов во все сферы личности и частым неосознанным их использованием.

Продолжение Приложения 1

После экспертного анализа блока «Цифровая насыщенность» вопрос «Уточните, вызвана ли Ваша активность в цифровой среде мотивом переноса видов жизнедеятельности из реальной в оцифрованную среду с целью облегчения выполняемых задач» на «Уточните, делает ли взаимодействие с техникой и цифровыми ресурсами Вашу жизнь более насыщенной?». Экспертами отмечено, что подобная рекомендация связана, в первую очередь, с уклоном вопроса в другой блок – блок цифровой вовлеченности. Во-вторых, указанный мотив не является эмпирически доказанным, что может поставить под сомнение надежность его исследования.

В процессе экспертного анализа было предложено заменить вариант ответа «c. Да, смог(а) бы» в вопросе «Смогли бы Вы представить свою жизнь без техники и цифровых ресурсов?» на вариант ответа «Да, смог(а) бы (не уверен, что смог(а) бы)». Такие изменения связаны с несколькими нюансами. В первую очередь, по мнению экспертов и данных тематических групп, пользователи с низким уровнем активности также взаимодействуют с цифровой средой, однако количество предпочитаемых ресурсов является ограниченным. Во-вторых, эта группа пользователей, как и другие группы, использует некоторые возможности цифровой среды неосознанно, однако в ретроспективе могут оценить полученный от этого использования эффект.

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.

Продолжение Приложения 1

№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 Ваше жизнь много значимого и необходимого.

Варианты ответа:

a. Однозначно верно.

b. Зависит от ситуации.

c. Не уверен(а) в этом.

Стоит отметить, что цифровая вовлеченность связана с мотивами пребывания личности в цифровой среде и использованием ее благ. В процессе работы тематических групп респонденты с различным количеством предпочитаемых видов техники и цифровых ресурсов отмечали различную

вовлеченность в цифровой мир, что стало значимым критерием исследования активности в цифровой среде. В ходе экспертного анализа блок цифровой вовлеченность был изменен. В первоначальной версии опросника каждый вопрос содержал определенный мотив взаимодействия с цифровой средой – познавательный, коммуникативный и другие мотивы. Эксперты отметили, что эти мотивы, в большей степени, присущи виртуальной среде.

Кроме того, для установления перечня мотивов в цифровой среде необходим анализ данных фокус-групп и эмпирическое исследование. Наконец, типы таких мотивов пользователей может определить профильный опросник, в том время как опросник «Цифровое погружение» направлен на исследование общей активности личности в цифровой среде. Отметим, что ко всем предлагаемым в блоке вопросам, по итогам анализа экспертов, был заменен вариант ответа «с. Нет, не верно» на «Не уверен(а) в этом». Это связано с тем, что ответ, полностью отрицающий позитивное влияние цифровой среды на общество, может быть не принят респондентами с любым уровнем активности в цифровой среде. Этот факт был установлен в процессе тематических групп, когда респонденты с различным количеством предпочитающих видов техники и цифровых ресурсов, особенно с минимальным, отметили, что цифровая среда может быть амбивалентна, но в любом случае способна оказывать пользу современному человеку.

Блок «Эмоциональное состояние».

Вопросы:

№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.

Продолжение Приложения 1

№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.

Таким образом, эмоциональное состояние способно влиять на уровень активности в цифровой среде. В первую очередь, это может быть связано с доцифровыми установками в отношении цифровой среды – чем дезадаптивнее установки, тем выше риск негативных эмоциональных реакций при

Продолжение Приложения 1

взаимодействии с цифровой средой. Эти эмоциональные реакции определяют уровень активности личности, которую она реализует в цифровой среде и с учетом которой происходит преодоление цифровых трудностей. Вероятнее всего, при негативном эмоциональном состоянии преодоление трудностей будет вызывать определенные сложности. В таком случае негативная реакция может быть закреплена.

После экспертного анализа блока «Эмоциональное состояние» вопрос «Взаимодействие с цифровой средой стимулирует эмоциональный интеллект человека» был заменен на утверждение «Взаимодействие с цифровой средой обогащает эмоциональный спектр человека». Согласно мнению экспертов, такие изменения связаны с дефиницией эмоционального интеллекта, который, в большей степени, относится к когнитивным переменным. Кроме того, утверждение «Умение взаимодействовать с цифровой средой может приносить радость» изменено на утверждение «Если владеть возможностями цифровой среды, то они не будут вызывать негативных эмоций». Последний вариант утверждения предполагает более точное и понятное для респондентов содержание, а также больше возможностей для прояснения их личных позиций.

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.

c. Скорее нет.

Продолжение Приложения 1

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

Варианты ответа:

a. Однозначно верно.

b. Зависит от ситуации.

c. Скорее нет.

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

Варианты ответа:

a. Однозначно верно.

b. Зависит от ситуации.

c. 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:

a. Однозначно верно.

b. Зависит от ситуации.

c. 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:

a. Однозначно верно.

b. Зависит от ситуации.

c. Не уверен(а) в этом.

Продолжение Приложения 1

Этот блок призван оценить те физиологические реакции, которые возникают у пользователя при взаимодействии с цифровой средой. Респонденты, посещающие тематические собрания, отметили, что цифровая среда может влиять на их самочувствие, возможность появления симптомов головной боли, усталости, повышения и понижения давления, голода, жажды и др. В процессе работы было отмечено, что ухудшение физиологических показателей отмечает среди респондентов, использующих до 2 видов техники и 5 цифровых ресурсов. Пользователи, которые предпочитают от 2 до 5 видов техники и не более 10 цифровых ресурсов, улучшение или ухудшение самочувствия испытывают в зависимости от ситуации. Интересно отметить, что пользователи, которых мы условно назвали наиболее активными в цифровой среде, акцентируют внимание на улучшении самочувствия при обращении к цифровым стимулам.

К экспертизе этого блока, помимо психологов-практиков и исследователей цифровой среды, для объективного оценивания были привлечены также специалисты в области психофизиологии. Так, вопрос «При взаимодействии с цифровой средой меняется ли Ваше самочувствие может изменяться?» был уточнен и заменен на вопрос «При взаимодействии с цифровой средой меняется ли Ваше самочувствие в лучшую сторону?».

Кроме того, вопрос «Верно ли, что после взаимодействия с цифровой средой Вы нуждаетесь в длительном отдыхе» был заменен на вопрос «Возможно ли, что при нахождении в цифровой среде Вам не нужно больше отдыха, чем в других ситуациях?». Такая замена, согласно мнению экспертов, обусловлена необходимостью сравнения сфер жизнедеятельности личности, чтобы получить объективные данные. Например, личность со слабым типом нервной системы может испытывать быструю усталость во многих средах, однако при сравнении этих сред возможно выявить благоприятное влияние одной из них.

Продолжение Приложения 1

Стандартизация авторского исследовательского опросника проходила в несколько этапов. На первом этапе мы рассчитали коэффициент линейной корреляции между частями опросника, на втором этапе нами была изучена константность опросника. Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,7-0,76, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника [Таблица 2].

Таблица 2

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,79	0,81
1.	Цифровая насыщенность	0,79	0,79	0,86	0,85	0,87		
2.	Цифровая вовлеченность	0,86	0,84	0,86	0,84	0,87		
3.	Эмоциональное состояние	0,79	0,81	0,91	0,86	0,9		
4.	Физиологический статус	0,86	0,84	0,87	0,88	0,94		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. Благодаря

Продолжение Приложения 1

экспертной помощи дополнены и изменены блоки, после чего авторский исследовательский опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Оценки по опроснику согласовывались с оценками экспертов. Далее нами определялась критериальная валидность авторского исследовательского опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных и их взаимосвязи с активностью личности в цифровой среде. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности авторского исследовательского опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

На основе кривой распределения выявлены достоверные значения для каждого из блоков (шкал). Так, низкие показатели по каждому из блоков могут соотноситься со значением 5-8 баллов; средние показатели – 9-12 баллов; высокие показатели – 13-15 баллов. Также было выявлено, что при подсчете числовых данных по всем блокам (шкалам) низкий уровень активности в цифровой среде может соотноситься с 20-32 баллами; средний уровень – с 36-48 баллами; высокий уровень – с 52-60 баллами.

Таким образом, авторский опросник «Цифровое погружение» способен реализовывать свою цель – исследование уровня активности респондентов в цифровой среде (уровня цифровой активности личности).

Приложение 2

Ретроспективная анкета для выявления установок личности в отношении цифровой среды

Инструкция. Представьте, что Вы общаетесь со значимыми для Вас людьми по вопросам техники и цифровых ресурсов, будучи еще неактивным пользователем. Вероятнее всего, Ваши значимые люди рассказывают Вам свои представления о важных для них моментах, связанных с цифровой средой и предлагают Вам следовать этим убеждениям. Возможно, что эти убеждения – принципы взаимодействия с цифровой средой в Вашем окружении.

1. Какие убеждения (принципы) в отношении цифровой среды, сформированные ранее, Вы можете назвать?

Предполагаем, что среди пользователей с низким, средним и высоким уровнем активности в цифровой среде могут быть различия по сформированным в доцифровой период убеждениям (принципам). Например, убеждения – цифровая среда может вредить здоровью человека; в цифровой среде может быть опасно. Отметим, что подобные ретроспективные установки пользователей можно выявить при проведении фокус-групп.

2. Кто транслировал эти убеждения (принципы)?

Этот вопрос направлен на прояснение значимого окружения, способного формировать установки в отношении цифровой среды. Уже на этапе тематических групп обнаружено, что на доцифровом и первичных этапах вхождения в цифровую среду наиболее значимыми в формировании представлений пользователей о техники и цифровых ресурсов стали семья (особенно родители), учителя и друзья. Это является вполне логичным в русле развития человека, так как предполагает ознакомление с миром через социальные институты. Позже, полученная информация была подтверждена серией фокус-групп.

3. Оцените насколько на данный момент Вы следуете этим убеждениям (принципам) по шкале от 1 до 10.

Приложение 3

Анкета для выявления цифровых барьеров личности

Определение типов цифровых барьеров пользователей предложен ряд уточняющих вопросов в рамках серии фокус-групп:

1. С какими трудностями Вы сталкивались в процессе взаимодействия с цифровой средой?

2. Какие цифровые трудности могли повлиять на Ваш уровень активности в цифровой среде?

3. Были ли те цифровые трудности, которые вызвали у Вас наибольшее сопротивление в использовании цифровой среды?

4. Были ли цифровые трудности, которые могли бы стать причиной отказа от взаимодействия с цифровой средой?

5. Оценить уровень сложности проблем, с которыми Вы сталкивались в цифровой среде, по шкале от 0 до 10.

Анализ самоотчетов пользователей проводился с помощью контент-анализа и с учетом следующих критериев:

1. Систематическое упоминание одного из типов цифровых барьеров (например, материально-экономический или инструментальный барьер).

2. Эмоционально окрашенное утверждение о цифровом барьере. Слова-маркеры: сложно, трудно, невыносимо, бесполезно, кошмарно и другие.

3. Фразы-маркеры об избегании цифровой деятельности из-за цифрового барьера: отказываюсь, мне это не нужно, в этом нет смысла, зачем себя мучать, нужно это остановить.

4. Определение уровня сложности цифровых барьеров от 6 баллов и выше.

5. Фразы-маркеры об изменении уровня цифровой активности в связи с цифровыми трудностями: потерял интерес, стал реже использовать, нашел аналог, изменил свои потребности, перестало быть значимым.

Приложение 4

Адаптированный вариант вопросов методики «Решение трудных ситуаций» (Я. Боукал, О. Ю. Михайлова) для пользователей цифровой среды

Перечень вопросов представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Адаптированный вариант вопросов методики

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос
1	2	3
1.	Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю всё и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.	Я раздражаюсь, когда сталкиваюсь с цифровыми барьерами, однако после снижения эмоций возвращаюсь их преодолевать.
2.	Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.	Когда возникают проблемы, я надолго «застреваю» в цифровой среде.
3.	В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.	При трудностях в цифровой среде я обращаюсь к более опытным пользователям за поддержкой и сочувствием.
4.	Если у меня не получилось какое-либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде, я перестаю об этом думать и быстро забываю.
5.	Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.	Если я раздражен, то способен совершать непонятные для себя действия и поступки.
6.	Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т. п.).	В порыве злости я могу ломать технику или причинять вред пользователям в виртуальной среде.
7.	Если кто-то мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.	Если кто-то в цифровой среде мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8.	В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.	В случае неудачи в цифровой среде я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9.	Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.	В цифровой среде я могу агрессивно выражаться, если злюсь.
10.	При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удается.	В случае неудачи в какой-либо цифровой деятельности, я начинаю делать то, что мне лучше удается.
11.	Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы всё же добиться своей цели.	В цифровой среде, в случае неудачи, я затрачиваю больше усилия и терпения, чтобы добиться своей цели.

Продолжение Приложения 4

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
12.	Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, всё валится из рук.	Затруднения в цифровой среде расстраивают меня насколько, что долгое время я не могу собраться.
13.	Перед важным для меня событием я принимаю какое-нибудь лекарство, чтобы успокоиться.	Чтобы справиться с тревогой перед важными для меня онлайн-событиями, мне необходимы какие-либо средства для ее снижения.
14.	Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.	При столкновении с цифровыми трудностями я не испытываю желания ими делиться с другими.
15.	В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.	Я знаю, что в цифровой среде в случае моей неудачи виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16.	При неудачах я виню себя за то, что не сделал всё, что мог, для достижения цели.	При неудачах в цифровой среде виноват я, так как не сделал максимум для достижения цели.
17.	При неудаче я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку».	При неудаче в цифровой среде я способен сорвать свой гнев на других пользователях.
18.	Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде, я могу разрушить уже сделанное.
19.	Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.	Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности в цифровой среде, я думаю, что вполне заслужил такое.
20.	Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему всё, что думаю о нем.	Если в цифровой среде меня раздражает другой пользователь, я могу высказать ему свои претензии.
21.	При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаясь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.	При неудаче в цифровой среде я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаясь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.
22.	Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаясь добиться своей цели.	Если в цифровой среде что-то невозможно сделать, я не иду напролом, пытаясь добиться своей цели.
23.	При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.	Я думаю о том, как отплатить обидчикам в цифровой среде, но ничего не предпринимаю.
24.	При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.	При неудачах в цифровой среде я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.
25.	Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.	«Залипая» в цифровой среде, я легче воспринимаю свои проблемы.

Продолжение Приложения 4

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
26.	Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.	Я не могу отвлечься от своих неприятностей в цифровой среде, подолгу переживая случившееся.
27.	В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде, то моя вина очень незначительна.
28.	Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.	Чтобы добиться успеха или защитить свои права в цифровой среде, я готов на агрессию, в том числе, кибербуллинг.
29.	Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.	Я понимаю людей, которые в гневе могут проявлять агрессию в цифровой среде и ломать технику.
30.	В наказание за неудачи я заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде, я себя наказываю и заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.
31.	В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.	В споре или при неприятностях в цифровой среде я агрессивно коммуницирую с другими пользователями.
32.	Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.	Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи в цифровой среде.
33.	При неудаче я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю всё заново, стараясь ее не повторять.	При неудаче в цифровой среде я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю всё заново, стараясь ее не повторять.
34.	Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.	Когда у меня что-то не получается в цифровой среде, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.
35.	Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.	«Залипание» в цифровой среде помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.
36.	При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.	При неприятностях в цифровой среде я успокаиваю себя тем, что есть менее грамотные пользователи.
37.	Виновник моих проблем чаще всего я сам.	Виновник моих проблем в цифровой среде чаще всего я сам.
38.	В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.	В трудные ситуации в цифровой среде я попадаю по вине других пользователей или самой среды.
39.	Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.	Я выражаю свой гнев тем, что ограничиваю доступ пользователям к своему цифровому пространству.
40.	Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.	Были случаи, когда я наказывал себя за неудачи в цифровой среде.

Продолжение Приложения 4

Продолжение Таблицы 3

1	2	3
41	Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.	Даже в ходе бурного спора в цифровой среде я стараюсь сдерживать себя.
42	При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.	При неприятностях в цифровой среде я делаю все, чтобы отвлечься.
43	Когда всё против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.	Хейт в цифровой среде мотивирует меня ещё больше к достижению цели.
44	При неприятностях я ищу утешения в каком-то привычном занятии или прогулке.	При неприятностях в цифровой среде я ищу утешение в привычных занятиях.
45	Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.	При крупных неудачах в цифровой среде я не теряю интерес и продолжаю свою деятельность дальше.
46	Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.	Иногда я раздражаюсь так сильно, что страдает техника.
47	Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям или более сведущим людям.	Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за помощью к другим пользователям цифровой среды.
48	При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра всё изменится.	При неприятностях или неудачах в цифровой среде успокаиваю себя тем, что скоро все будет лучше.
49	Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.	Мне кажется, что большинство моих цифровых неудач произошли из-за незнания или лени.
50	Даже при сильном гневе я не способен подраться или ударить обидчика.	Даже при сильном гневе я не способен оскорбить другого пользователя цифровой среды.
51	Я могу понять людей, которые принимают «веселящие» средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.	Я могу понять людей, которые уходят в зависимость от цифровых ресурсов.
52	При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.	В случае неудачи в цифровой среде я считаю уместным удалить свою персональную страничку.
53	Если у меня что-то не получается и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде и кто-то это комментирует, я могу нагрубить ему.
54	Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.	Если у меня что-то не получается в цифровой среде, я беру более лёгкое задание.
55	Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.	В цифровой среде я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия.

Продолжение Приложения 4

Стандартизация адаптированного варианта опросника проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,67-0,78, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 4].

Таблица 4

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,67	0,78
1.	Уход	0,6	0,71	0,61	0,76	0,78		
2.	Наркотизация	0,78	0,64	0,7	0,87	0,71		
3.	Сравнение проблем	0,69	0,7	0,67	0,73	0,72		
4.	Механизмы снижения	0,69	0,7	0,74	0,78	0,67		
5.	Вербальная агрессия	0,77	0,71	0,67	0,68	0,69		
6.	Агрессия к людям	0,78	0,73	0,76	0,69	0,68		
7.	Агрессия к предметам	0,77	0,67	0,69	0,77	0,78		
8.	Агрессия к себе	0,72	0,67	0,74	0,75	0,69		
9.	Интрапунитивное отношение	0,7	0,67	0,69	0,73	0,75		
10.	Компенсация	0,69	0,74	0,72	0,69	0,7		
11.	Возрастание усилий	0,7	0,68	0,76	0,71	0,67		

Продолжение Приложения 4

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,66, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 5

Анкета для выявления уровня цифровой дереализации

Инструкция. Вашему вниманию представлена анкета с утверждениями. Оцените правдивость этих утверждений для Вас, используя шкалу от 1 до 3, где: 1 – это совсем не о Вас; 2 – может быть о Вас (в некоторых случаях о Вас); 3 – точно о Вас. Вспомните, пожалуйста, свой опыт взаимодействия с цифровой средой и как именно он влиял (влияет) на Вас.

1. Меня пугает множество стимулов в цифровой среде.

2. При взаимодействии с незнакомой техникой и неизвестными мне цифровыми ресурсами возникает чувство потерянности.

3. При взаимодействии с цифровой средой я ощущаю плохое самочувствие.

4. Я ощущаю напряжение, когда использую цифровую среду (мои зрительные, слуховые и другие сенсорные системы чрезмерно напрягаются).

5. Цифровая среда мне кажется отдаленной и чужой.

6. В цифровой среде мне неуютно и не хватает привычных видов деятельности.

7. Безграничность цифровой среды меня пугает.

Приложение 6

Анкета для выявления уровня цифровой неопределенности

Инструкция. Оцените, пожалуйста, ряд вопросов. Оцените правдивость этих утверждений для Вас, используя шкалу от 1 до 3, где: 1 – это совсем не о Вас; 2 – может быть о Вас (в некоторых случаях о Вас); 3 – точно о Вас. Вспомните, пожалуйста, свое пребывание в цифровой среде и определите – насколько эта среда является для Вас понятной и определенной.

Вопросы анкеты:

1. Цифровая среда является чужой для меня, и я не понимаю как с ней взаимодействовать.

2. Вероятнее всего, если меня попросят представить схему цифровой среды, я не смогу это сделать.

3. Построение плана действий в цифровой среде вызывает у меня затруднения.

4. Алгоритм деятельности в цифровой среде мне непонятен, и я предпочитаю ей реальное пространство.

5. Из-за того, что задачи современного человека реализуются с помощью цифровой среды, я испытываю негативные эмоции.

6. Развитие личности и свою самореализацию в цифровой среде я представляю с трудом.

7. Многообразие цифровых ресурсов и необходимость с ними активно взаимодействовать вызывают у меня чувство неопределенности.

8. Я думаю, что будущее в цифровой среде неопределенное и не может заменить становление человека в реальном пространстве.

9. Увеличение количества цифровых вызовов и ресурсов пугает меня и заставляет задуматься о будущем.

10. В цифровой среде может быть много опасности.

Приложение 7

Анкета для выявления полюса обратимости времени в цифровой среде

Инструкция. Оцените, пожалуйста, ряд вопросов. Оцените правдивость этих утверждений для Вас, используя шкалу от 1 до 3, где: 1 – это совсем не о Вас; 2 – может быть о Вас (в некоторых случаях о Вас); 3 – точно о Вас. Вспомните своё пребывание в цифровой среде и определите – насколько возможно изменить Ваш образ в цифровой среде в восприятии других пользователей.

Вопросы анкеты:

1. Цифровая среда сохраняет образ своих пользователей и делает его низменным.

2. Ошибки одних пользователей остаются навсегда заметными для других пользователей.

3. Пользователю в цифровой среде недоступно множество самопрезентаций.

4. Мне кажется, что у каждого пользователя есть устойчивый образ, а какие-либо изменения в нем его дополняют, но не делают новым.

5. Действия, выполненные в цифровой среде, невозможно отменить.

Приложение 8

Анкета для выявления пользовательских смыслов цифровой среды

1. Какие потребности вы реализуете в цифровой среде? Какой смысл реализовывать эти потребности?

2. Какие объекты и предмете в цифровой среде вас привлекают в большей степени? В чем их смысл?

3. Что побуждает вас реализовывать ту или иную деятельность в цифровой среде? В чем смысл этой деятельности?

4. Какие смыслы Вашего нахождения в цифровой среде? Какие эмоции Вы испытываете, анализируя эти смыслы?

5. Уточните, какие смыслы может реализовывать человек в цифровой среде и не сможет – в реальном пространстве.

Приложение 9

Пробы для исследования когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость в реальной жизни и цифровой среде

Таблица 5

Пробы для исследования когнитивного стиля полезависимость-поленезависимость в реальной жизни и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Необходимо найти одну из пяти простых эталонных фигур, замаскированную в усложненную схему фонового изображения	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Необходимо найти одну из пяти простых эталонных фигур, замаскированную в усложненную схему фонового изображения	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	В виртуальной игровой комнате необходимо найти одну из пяти простых эталонных фигур, замаскированную в усложненную схему фонового изображения, при этом абстрагировавшись от цифровых помех	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 10

Пробы для исследования когнитивного стиля конкретность-абстрактность в реальной жизни и цифровой среде

Таблица 6

Пробы для исследования когнитивного стиля конкретность-абстрактность в реальной жизни и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	На бланках приведены пары объектов, которые необходимо сравнивать. Также перечислены возможные различия. Определите, пожалуйста, главные различия, избегая второстепенные и случайные.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Сейчас запустится онлайн-игра (тренажер), где будут представлены пары объектов для сравнения и предложены основные, второстепенные и случайные различия. Определите, пожалуйста, основные различия, избегая второстепенные и случайные.	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	Вы находитесь в виртуальной комнате, где можете заметить рядом несколько объектов. Постарайтесь найти у них основные различия по примеру предыдущих проб. Есть одно условия – как только будете озвучивать очередное различие, постарайтесь джойстиком перемещать предметы по виртуальной комнате.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 11

Пробы для исследования когнитивного стиля сглаживание-заострение в реальной жизни и цифровой среде

Таблица 7

Пробы для исследования когнитивного стиля сглаживание-заострение в реальной жизни и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Посмотрите внимательно на изображения домов, которые Вам будут представлены. На каждом изображении будут некоторые изменения, отличающие его от предыдущего. Ваша задача – обнаружить эти изменения.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Посмотрите внимательно на изображения, которые Вам будут представлены. На каждом изображении будут некоторые изменения, отличающие его от предыдущего. Ваша задача ответить на вопрос «Что изменилось?».	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу GogniFit, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	Вы находитесь в виртуальной комнате, где можете заметить рядом несколько объектов. Обратите внимание только на самый крупный из них. Далее мы будем переходить в другие виртуальные комнаты, где обнаруженный Вами объект изменен. Оцените эти изменения, нажав джойстиком на область, где эти изменения произошли.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 12

Пробы для исследования когнитивного стиля ригидность-гибкость в реальной жизни и цифровой среде

Таблица 8

Пробы для исследования когнитивного стиля ригидность-гибкость в реальной жизни и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Называйте в слух цвета, делая это как можно быстрее. Пожалуйста, будьте внимательны – нужно не читать слова, а называть их цвета. Если вы сделали ошибку, то назовите цвет еще раз.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Называйте в слух цвета, делая это как можно быстрее. Пожалуйста, будьте внимательны – нужно не читать слова, а называть их цвета. Если вы сделали ошибку, то назовите цвет еще раз.	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу GogniFit, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	Называйте в слух цвета, делая это как можно быстрее. Пожалуйста, будьте внимательны – нужно не читать слова, а называть их цвета. Каждый раз, когда слово и его цвет будут идентичны – нажимайте джойстиком на это слово. Если вы сделали ошибку, то назовите цвет еще раз.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 13

Пробы для исследования когнитивного стиля импульсивность-рефлективность в реальной жизни и цифровой среде

Таблица 9

Пробы для исследования когнитивного стиля импульсивность-рефлективность в реальной жизни и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Вам представлена картинка-эталон и набор похожих на нее картинок. Задача – найти среди этого набора идентичную эталону картинку. Перед началом основного этапа, пройдите пробный вариант заданий. Далее задания будут усложняться.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Вам представлен набор картинок, где две – абсолютно идентичные друг другу. Успейте найти эти картинки до тех пор, пока они доступны на экране. Обязательно нажмите правой кнопкой мыши на выбранные Вами картинки.	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу GogniFit, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	Вы находитесь в виртуальной комнате, где можете заметить объект-эталон. Далее Вы перейдете в другую комнату, где будет набор объектов, один из которых является точной копий эталона. С помощью виртуальных рук, за действие которых отвечает джойстик, возьмите этот объект и переместите в любую часть виртуальной комнаты.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 14

Адаптированный вариант вопросов методики «Шкала нетерпимости к неопределенности» (Р. Лихи, П. Ярышева) для пользователей цифровой среды

Перечень вопросов представлен в Таблице 9.

Таблица 10

Перечень адаптированных вопросов для когнитивного стиля по типу толерантности к неопределенности

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос
1	2	3
1.	Неуверенность не дает мне занять твердую позицию.	Я не уверен(а) в свои цифровых навыках и из-за этого не могу себя презентовать в цифровой среде.
2.	Если ты не уверен, то ты не организован.	Если ты не уверен в своих цифровых навыках, то не можешь организовать свое цифровое пространство.
3.	Неопределенность делает жизнь невыносимой.	Неопределённость в цифровой среде ухудшает качество моей жизни.
4.	Нечестно, что в жизни ничто не гарантировано.	Несправедливо, что цифровая среда не дает никаких гарантий.
5.	Мой разум не может расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.	Я не могу расслабиться, если не знаю, как использовать некоторые цифровые ресурсы.
6	Неопределенность делает меня беспокойным, тревожным, вводит в состояние стресса.	Неопределённость в цифровой среде делает меня беспокойным, тревожным и вводит в состояние стресса.
7	Непредвиденные случаи сильно выбивают меня из колеи.	Непредвиденные случаи в цифровой среде выбивают меня из колеи.
8	Меня расстраивает то, что у меня нет всей необходимой информации.	Меня расстраивает то, что я не владею достаточными представлениями о цифровой среде.
9	Я ни в чем не уверен, и это позволяет мне предвидеть последствия событий заранее и подготовиться к ним.	В цифровой среде я ни в чем не уверен и это позволяет мне предвидеть проблемы и подготовиться к ним.
10	Следует всегда думать наперед, чтобы избежать неожиданностей.	В цифровой среде следует всегда думать наперёд, чтобы избежать неожиданностей.
11	Небольшое непредвиденное событие может испортить всё даже при самом тщательном планировании.	В цифровой среде любое нарушение алгоритма может разрушить уже выполненные задачи.
12	Когда нужно действовать, неопределенность парализует меня.	Когда нужно действовать в цифровой среде, неопределённость парализует меня.
13	Состояние неопределенности означает, что я не на высоте.	Состояние неопределённости в цифровой среде означает, что я не самый лучший цифровой пользователь.

Продолжение Приложения 14

Продолжение Таблицы 10

1	2	3
14	Когда я в состоянии неопределенности, я не могу двигаться вперед.	Если я в чем-то не определён в цифровой среде, то испытываю трудности в развитии в этой среде.
15	Когда я в состоянии неопределенности, я не могу хорошо работать.	Если я в чем-то не определён в цифровой среде, я не могу качественно выполнять задачи.
16	В отличие от меня, другие всегда знают, к чему стремятся.	В отличие от меня, другие пользователи всегда знают, к чему стремятся.
17	Неопределенность делает меня уязвимым, несчастным или печальным.	Неопределённость в цифровой среде делает меня уязвимым, несчастным и печальным.
18	Я хочу всегда знать, что будущее приготовило для меня.	Я хочу всегда знать, что необходимо личности для успешного использования цифровой среды.
19	Я ненавижу, когда меня что-то застает врасплох.	Я ненавижу, когда меня что-то из цифровой среды застает в врасплох.
20	Малейшее сомнение останавливает меня от действий.	Малейшие сомнения в цифровой среде останавливают меня от действий.
21	Я должен быть в состоянии организовать всё в лучшем виде.	Как пользователь цифровой среды я должен организовать свое цифровое пространство в лучшем виде.
22	Состояние неопределенности означает, что мне недостает уверенности.	Если я не определен в цифровой среде, значит, мне не хватает уверенности.
23	Я считаю несправедливым то, что другие люди кажутся уверенными в своем будущем.	Я считаю несправедливым то, что одни люди кажутся более успешными в цифровой среде, чем другие.
24	Неопределенность не дает мне спокойно спать.	Неопределённость цифровой среды нарушает мой ежедневный баланс.
25	Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.	В цифровой среде я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.
26	Двойственные ситуации нервируют меня.	Двойственность цифровой среды заставляет меня переживать.
27	Если будущее неопределенно, это невыносимо.	Я понимаю, что будущее за цифровой средой. Если это будущее неопределённо, это невыносимо.

Приложение 15

Авторский исследовательский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды»

Авторский исследовательских опросник включает в себя стимульный материал, бланк ответов и инструкцию для респондентов. В стандартизацию авторского инструментария привлечено 492 респондента подросткового и юношеского возраста с различным опытом взаимодействия с цифровой средой. Респонденты проходили опросник в режиме реальной аудитории и в режиме онлайн.

Рассмотрим составляющие и блоки опросника «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды».

Цель опросника: исследование выраженности когнитивных искажений личности в восприятии цифровой среды.

Инструкция. Вам предложено 20 вопросов (утверждений) с различными вариантами ответа. Выберите, пожалуйста, наиболее подходящий Вам ответ. Постарайтесь быстро отвечать на поставленные вопросы.

Значение каждого варианта ответа: вариант «a» – 3 балла; вариант «b» – 2 балла; вариант «c» – 1 балл.

Блок «Дихотомическое мышление»

Вопросы:

№1. Возможно, если человек не может справиться с простой бытовой техникой – он безграмотный человек.

Варианты ответа:

a. Склоняюсь к этому утверждению.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

№2. Если маленькому ребенку дать возможность пользоваться гаджетами – ребенок станет зависимым от них.

Варианты ответа:

Продолжение Приложения 15

a. Склоняюсь к этому утверждению.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

Стоит отметить, что дихотомическое мышление представляет собой мышление с учетом крайностей – либо все, либо ничего (А. Бек, Дж. Бек и др.). Как правило, такие пользователи склонны воспринимать технику либо крайне положительно, либо относятся к ней отрицательно или неопределенно. После экспертного анализа в изучаемом блоке произошел ряд изменений. Во-первых, утверждение «Возможно, если человек не может справиться с простой бытовой техникой – он технически безграмотный человек» заменено на утверждение «Возможно, если человек не может справиться с простой бытовой техникой – он безграмотный человек»». Такая замена обусловлена самой спецификой когнитивного искажения – при невозможности что-то сделать суждения приобретают негативный, часто радикальный, полюс. Кроме того, утверждение «Если маленькому ребенку дать возможность пользоваться гаджетами – ребенок в более старшем возрасте будет испытывать трудности с коммуникацией и адаптацией в социуме» было доработано и заменено на «Если маленькому ребенку дать возможность пользоваться гаджетами – ребенок станет зависимым от них». Стоит отметить, что подобные уточнения связаны с отсутствием лонгитюдных исследований, приводящих взаимосвязь снижения коммуникативно-адаптивных навыков и вовлеченности ребенка в цифровую среду. В свою очередь, желание использовать гаджеты объясняется дофаминовым фактором.

Блок «Катастрофизация»

Вопросы:

№ 1 (3). Я боюсь, что цифровая среда может полностью заменить человеческий ресурс и взаимодействие людей.

Варианты ответа:

Продолжение Приложения 15

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

№2 (4). Частое взаимодействие с техникой может быть опасно для здоровья и личности человека.

Варианты ответа:

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

Катастрофизация, как когнитивное искажение, предполагает преувеличенную значимость происходящих событий и ожидание негативного исхода этих событий (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис, Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Ю.А. Хохлова, О.В. Кирпичник и др.). Главными составляющими катастрофизации являются – ожидание негативных событий и переживание дистимии на этом фоне; моделирование негативных сценариев и повышение психофизиологических показателей стресса. Катастрофизация в рамках поведения личности в цифровой среде, по нашему мнению, способствует негативной реакции на цифровые барьеры и вызовы, а также чрезмерно выраженной негативной реакции на стрессовые события, происходящие в цифровой среде. Мы предполагаем, что высокие показатели катастрофизации также могут оказывать влияние на формирование образа личностью в цифровой среде. Вероятнее всего, при выраженности этого когнитивного искажения личность будет ограничивать свои цифровые действия и следы с целью предотвращения возможных затруднений.

Экспертный анализ позволил внести коррективы в анализируемый блок. Так, утверждение «Я боюсь, что цифровая среда может полностью заменить реальную коммуникацию» изменено на утверждение «Я боюсь, что цифровая среда может полностью заменить человеческий ресурс и взаимодействие

Продолжение Приложения 15

людей». Как отметили эксперты и согласно теоретическому анализу в рамках исследования, цифровая среда не представлена только коммуникацией, в нее также входит множество видов деятельности и социальных взаимодействий. Утверждение «Частое взаимодействие с техникой может быть опасно» изменено на «Частое взаимодействие с техникой может быть опасно для здоровья и личности человека» с целью уточнения для понимания респондентов.

Блок «Обесценивание позитивного»

Вопросы:

№1 (5). Многообразие техники формирует у человека потребительское отношение.

Варианты ответа:

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

№ 2 (6). Иногда мне кажется, что из-за технического прогресса начался регресс у людей.

Варианты ответа:

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Не согласен (а).

Уточним, что обесценивание позитивного предполагает оценку личностью объективно положительного действия или поступка как нейтрального, негативного или недостойного внимания (А. Бек, Дж. Бек и др.). В таком случае личность не учитывает свои достижения как значимые и обесценивает достижения других людей или пространства в целом.

Вероятнее всего, в рамках изучения личности в цифровой среде – это когнитивное искажение напрямую связано с занижением личностью своих

заслуг в цифровой среде или значимости цифровой среды в жизни человека. Отметим, что указанные особенности могут быть восприняты негативно, если личность в связи с ними испытывает затруднения и демонстрирует дезадаптивные поведенческие паттерны.

После экспертного анализа, утверждение «Многообразие техники усложняет жизнь людям» уточнено и заменено на «Многообразие техники формирует у человека потребительское отношение», а утверждение «Иногда мне кажется, что несмотря на технический прогресс, техника так и не стала максимально удобной для пользования людьми» – на «Иногда мне кажется, что из-за технического прогресса начался регресс у людей».

По мнению экспертов, содержание итоговых версий утверждение соотносится с актуальными социологическими опросами среди пользователей цифровой среды, в том числе, и проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения.

Блок «Эмоциональное обоснование»

Вопросы:

№1 (7). Мне кажется, что цифровая среда способствует разрушению человечества и человечности.

Варианты ответа:

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Это поспешные выводы.

№1 (8). Обоснование того, что техника загрязняет и убивает природу не важно («это и так понятно»).

Варианты ответа:

a. Предполагаю, что такой вариант может быть.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Это поспешные выводы.

Продолжение Приложения 15

В свою очередь, эмоциональное обоснование – это когнитивное искажение, связанное с отказом от рациональных убеждений и логических доказательств. Это искажение основано сугубо на чувствах и чрезмерных эмоциональных реакциях на происходящие события (А. Бек, Дж. Бек и др.). Эмоциональное обоснование пользователя заключается в эмоциональных умозаключениях в отношении цифровой среды и ее роли в жизни общества. В рамках фокус-групп отмечены частые указатели на эмоциональное мышление среди ряда пользователей.

Примеры высказываний респондентов: люди сходят с ума из-за техники и превращаются в зависимых от нее; мне кажется, что техника уничтожила человечность; люди забыли про экологии с техническими средствами; мне кажется, современные дети настолько погружены в цифровую среду, что уровень их развития оставляет желать лучшее.

Привлеченные психологи-практики и эксперты в области когнитивной психологии позволили уточнить компоненты этого блока. Например, утверждение «Я верю и без особых научных подтверждений, что техника может негативно влиять на здоровье человека» уточнено и заменено на «Мне кажется, что цифровая среда способствует разрушению человечества и человечности». Такая замена связана с преобладанием указателей первого варианта утверждения на когнитивное искажение по типу катастрофизации в связи с предложенными конкретными исходами, возможными при взаимодействии с цифровой средой. Кроме того, согласно мнению экспертов, фраза «Я верю и без особых научных подтверждений» может вызывать негативную реакцию и сопротивление проходящих опрос пользователей.

Блок «Навешивание ярлыков»

Вопросы:

№1 (9). Современный человек, который отказывается от использования техники – ленивый и глупый.

Продолжение Приложения 15

Варианты ответа:

a. Это действительно так.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Это поспешные выводы.

№2 (10). Человек, активно использующий цифровые технологии, деградирует («его мыслительные способности ухудшаются»).

Варианты ответа:

a. Это действительно так.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Это поспешные выводы.

Навешивание ярлыков – это достаточно часто встречаемое когнитивное искажение. Его специфика заключает в том, что личность выбирает негативные дескрипторы в отношении себя, других и окружающей среды (А. Бек, Дж. Бек и др.). В отношении цифровой среды, как правило, эти дескрипторы выражаются в объяснении собственной цифровой некомпетентности неудобством цифровой среды и цифровых ресурсов, возможным негативным влиянием указанных объектов на личность пользователя. Отметим, что итоги экспертного анализа показали достаточность предлагаемых компонентов исследуемого блока. Таким образом, в предложенные утверждения и варианты ответов изменения не были внесены.

Блок «Мысленный фильтр»

Вопросы:

№1 (11). Когда я вижу новые прогрессивные модели техники, то понимаю, что совсем не разбираюсь в технике.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

Продолжение Приложения 15

c. Скорее не согласен (а).

№2 (12). Несмотря на преимущество цифрового многообразия, технические средства приводят к исчезновению реального общения.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а).

Итак, мысленный фильтр как когнитивное искажение возникает в случае, если личность предвзято относится к чему-либо и воспринимает лишь ту часть информации, которая подтверждает уже состоявшиеся ее суждения (А. Бек, Дж. Бек и др.). Такие пользователи, как правило, имеют сформировавшиеся установки в отношении цифровой среды, которые могут с трудом «раскачиваться» (или не «раскачиваться» вовсе) при цифровом вхождении. Предполагаем, что мысленный фильтр играет одну из значимых ролей при переходе с одного цифрового этапа на другой. В этом случае пользователь будет склонен к ригидному восприятию цифрового многообразия.

По итогам экспертного анализа уточнено утверждение «Несмотря на преимущество виртуальной коммуникации, технические средства приводят к исчезновению реального общения». Новый вариант – «Несмотря на преимущество цифрового многообразия, технические средства приводят к исчезновению реального общения».

Экспертами отмечено, что упоминание в утверждение только виртуальной коммуникации как цифровой деятельности значительно сужает представления личности о цифровой среде. Это влечет за собой неточное понимание утверждения и, как результат, ненадежность ответа. Действительно, вариации деятельности в цифровой среде охватывают

Продолжение Приложения 15

практически все сферы жизнедеятельности современного человека – от коммуникативной до саморазвития.

Блок «Чтение мыслей»

Вопросы:

№1 (13). Если бы я был технически неграмотный, то мне было бы неудобно перед другими людьми.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а).

№2 (14). В современном мире все думают, что умный человек – владеющий навыками использования цифровой техники человек.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а).

Акцентируем внимание на том, что чтение мыслей как когнитивное искажение заключается в убеждении личности о возможности считывания и понимания мыслей других людей, а также про прогнозирования их намерений и в, некоторых случаях, прогноза действий (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис и др.). Существует несколько подходов к описанию процесса чтения мыслей – в рамках когнитивной психологии, в рамках разработки систем искусственного интеллекта и с учетом нейровизуализации. Исследователи в области нейровизуализации отмечают, что чтение мыслей или чтение мозга предполагает использование реакции вокселов для декодирования стимулов, которые их вызвали (T. Naselaris, R. Prenger, K. Kay и др.). В области этих исследований проводят лабораторные замеры активности коры головного мозга. На основании данных этих замеров, исследователи искусственного

Продолжение Приложения 15

интеллекта разрабатывают возможность чтения мыслей пользователя с помощью нейросетей, опираясь на его цифровой след. В рамках когнитивной науки чтение мыслей представлено как когнитивная производная, которая в большинстве случаев поддается психологической интервенции.

Экспертный анализ позволил уточнить некоторые компоненты этого блока. Например, утверждение «Человеку должно быть стыдно, если он не может поддержать разговор о современных гаджетах» адаптировано и изменено на утверждение «Если бы я был технически неграмотный, то мне было бы неудобно перед другими людьми».

Согласно мнению психологов-практиков, это уточнение необходимо по ряду причин: во-первых, слово «должно» является прямым указателем на когнитивное искажение по типу долженствование и не может призвано изучать показатель чтения мыслей. Во-вторых, поддержание разговора о современных гаджетах не является показателем цифровой компетентности личности. В связи с этим первоначальную форму утверждения было принято считать неполной и нуждающейся в уточнении.

Вместе с тем, по нашему мнению, высокие показатели чтения мышления отражаются не только в технической грамотности пользователя. Предполагаем, что это когнитивное искажение влияет на формирование образа пользователя в цифровой среде. Ранее мы уточняли, что цифровая личность может быть представлена как стабильная, нестабильная и резонансная.

Одним из важных факторов классификации является постоянство образа в цифровой среде. Вместе с тем, чтение мыслей побуждает человека (особенно при высокой тревожности) изменять свой образ, исходя из предполагаемых критериев «нормальности» в представлениях других пользователей или же минимизировать его презентацию в цифровой среде. Вероятнее всего, при определенном наборе механизмов защиты психики, чтение мыслей будет

Продолжение Приложения 15

представлено и в другом виде – чрезмерной, иногда демонстративной, презентации цифрового образа.

Блок «Персонализация»

Вопросы:

№1 (15). Если сломалась техника, которой я пользовался, значит, в этом всегда есть моя вина.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а).

№2 (16). Во многих катастрофах, связанных с поломкой техники, виноваты только люди.

Варианты ответа:

a. Скорее согласен (а).

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а).

Стоит отметить, что персонализация как когнитивный стиль представляет стремление личности воспринимать поведение других людей или действий в рамках окружающей среды как направленное на нее, связанное и опосредованное ее особенностями и транслирующее определенное значение или сигнал (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис и др.).

Экспертный анализ показал достаточность предлагаемых компонентов этого блока и его соответствие когнитивному стилю. Вместе с тем, считаем нужным отметить некоторые высказывания респондентов фокус-групп, связанных с персонализацией: техника и я – несовместимые вещи; все, что попадает мне в руки, ломается; у меня кривые руки и мне нельзя доверять технику; если я куда-то прихожу, то в этом месте сразу что-то ломается; я всем сразу сообщаю, что технику мне доверять нельзя. Интересно, что подобные

Продолжение Приложения 15

высказывания транслируют люди с различным уровнем активности в цифровой среде.

Блок «Долженствование»

Вопросы:

№1 (17). Современный человек должен быть с техникой на «ты».

Варианты ответа:

a. Да, это объясняется современным прогрессом.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а), ведь люди могут проявлять себя в различных областях.

№2 (18). Человек не должен требовать бонусов и ресурсов, если не идет в ногу со временем.

Варианты ответа:

a. Да, это объясняется современным прогрессом.

b. Зависит от ситуации (не всегда, но имеет место быть).

c. Скорее не согласен (а), ведь люди могут проявлять себя в различных областях.

Уточним, что долженствование – это когнитивное искажение, связанное с ригидными требованиями к себе, другим людям и окружающей среде без учета альтернатив (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис и др.). Как правило, долженствование предполагает преставление о том, как сама личности и другие люди должны себя вести, думать и взаимодействовать. Негативные факторы долженствования отражаются в негативном эмоциональном статусе и дезадаптивном поведении и мышлении.

Отметим, что экспертный анализ показал нужным изменение утверждения «Каждый современный работник организации обязан владеть техникой на достаточном уровне». Новый вариант утверждения – «Человек не должен требовать бонусов и ресурсов, если не идет в ногу со временем».

Продолжение Приложения 15

Изменение утверждения обуславливается необходимостью учета всех сфер жизнедеятельности личности. Кроме того, для улучшенного понимания и рефлексии респондентов вариант ответа «c. Скорее не согласен (а)» заменен на «Скорее не согласен (а), ведь люди могут проявлять себя в различных областях». Таким образом, экспертный анализ изучаемого блока позволил максимально приблизить его к когнитивному искажению, на исследование которого он направлен.

Блок «Сверхгенерализация»

Вопросы:

№1 (19). Техническая реальность заведет человека в тупик.

Варианты ответа:

a. Это действительно так.

b. Зависит от ситуации (зависит от человека).

c. Это поспешные выводы.

№2 (20). Есть определенные врождённые способности к взаимодействию с техникой. Если их нет – навыки работы с техникой развиваться не будут.

Варианты ответа:

a. Это действительно так.

b. Зависит от ситуации (зависит от человека).

c. Это поспешные выводы.

Последним когнитивным искажением, которое необходимо проанализировать, является сверхгенерализация (сверхобобщение). В этом случае личность, на основе единичных случаев, делает обобщение на все последующие ситуации (А. Бек, Дж. Бек, А. Эллис и др.). По нашему мнению, пользователи с преобладанием этого когнитивного искажения, склонны переносить полученный негативный опыт взаимодействия с цифровой средой на все последующие цифровые акты. В

некотором роде это затрудняет их цифровое вхождение и переход с этапа на этап.

Более того, такие пользователи нередко отказывают себе в познании новых видов техники и цифровых ресурсов, опираясь на возможные переживания не справиться. Экспертный анализ показал достаточность предлагаемых компонентов этого блока и его соответствие когнитивному стилю. Вместе с тем, считаем нужным отметить некоторые высказывания респондентов фокус-групп, связанных с сверхгенерализацией: у меня были проблемы с этим видом техники – больше я не решусь; я забочусь о себе и не хочу опять вовлекаться в эти цифровые ресурсы.

Стандартизация авторского исследовательского опросника «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды» проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе нами исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,62-0,91, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника [Таблица 10].

Продолжение Приложения 15

Таблица 10

Показатели валидности и надежности авторского исследовательского опросника

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,62	0,91
1.	Дихотомическое мышление	0,69	0,71	0,7	0,77	0,82		
2.	Катастрофизация	0,63	0,71	0,67	0,8	0,81		
3.	Обесценивание позитивного	0,72	0,71	0,8	0,7	0,72		
4.	Эмоциональное обоснование	0,69	0,8	0,7	0,78	0,67		
5.	Навешивание ярлыков	0,77	0,7	0,74	0,84	0,7		
6.	Мысленный фильтр	0,88	0,73	0,71	0,8	0,91		
7.	Чтение мыслей	0,77	0,8	0,65	0,79	0,69		
8.	Персонализация	0,77	0,78	0,82	0,74	0,73		
9.	Долженствование	0,8	0,74	0,68	0,7	0,81		
10.	Сверхгенерализация	0,65	0,7	0,82	0,71	0,71		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. Благодаря экспертной помощи дополнены и изменены блоки дихотомического мышления, катастрофизации, обесценивания позитивного, эмоционального обоснования, мысленного фильтра, чтения мыслей и долженствования. После чего авторский исследовательский опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Оценки по опроснику согласовывались с оценками экспертов. Далее нами определялась критериальная валидность авторского исследовательского опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных, связанных с типологией когнитивных искажений личности. Как видно из таблицы 12, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности авторского исследовательского опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности

Продолжение Приложения 15

психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

На основе кривой распределения выявлены достоверные значения для каждого из блоков (шкал). Так, низкие показатели по каждому из блоков могут соотноситься со значением 2-3 балла, что может свидетельствовать об отсутствии выраженности когнитивного искажения; средние показатели – 4 балла, что может свидетельствовать о тенденции к выраженности когнитивного искажения; высокие показатели – 13-15 баллов, что может свидетельствовать о присущем респонденту когнитивном искажении.

Кроме того, в ходе исследования реализована классическая методика на выявление когнитивных ошибок за авторством А. Фримана и Р. Девулфа (в адаптации А.Е. Боброва и Е.В. Файзрахманова) для сопоставления шкал персонализации, чтения мыслей и катастрофизации. В рамках сопоставления шкал долженствования реализовано исследование с помощью опросника Х. Кассинове (в адаптации Д.В. Ковпака). Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами опросников: персонализация ($r=0,81$, при $\rho \leq 0,05$); чтение мыслей ($r=0,77$, при $\rho \leq 0,05$); катастрофизация ($r=0,83$, при $\rho \leq 0,05$); долженствование ($r=0,9$, при $\rho \leq 0,05$).

Таким образом, авторский опросник «Когнитивные искажения в восприятии цифровой среды» способен реализовывать свою цель – исследование выраженности когнитивных искажений личности в восприятии цифровой среды. Предполагаем, что в зависимости от низкого, среднего или высокого уровня активности в цифровой среде могут быть выражены те или иные когнитивные искажения. Кроме того, можем предположить, что направленность поведения личности определяется с учетом функциональных или дисфункциональных схем пользователя цифровой среды.

Приложение 16

Перечень адаптированных вопросов для исследования когнитивной карты личности цифрового пользователя (на основе опросника А.И. Лучинкиной, Н.А. Тищенко)

Перечень вопросов представлен в Таблице 3.

Таблица 11

Перечень адаптированных вопросов для исследования когнитивной карты личности цифрового пользователя

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос	Шкалы
1	2	3	4
1	Важно жить здесь и сейчас.	Цифровая среда нужна только для улучшения реальной жизни.	Карта-путь
2	Мне достаточно того, что моя жизнь в порядке на сегодняшний день.	Мне достаточно использовать цифровую среду для решения бытовых вопросов.	
3	Человек может адаптироваться к любым условиям.	Необязательно использовать множество цифровых ресурсов, жизнь возможна и без них.	
4	Ситуации, которые со мной происходят, важно раскладывать на детали.	Ситуации, которые происходят со мной в цифровой среде, важно раскладывать на детали и алгоритмы.	
5	Главное в неприятных ситуациях – это их удачное разрешение.	Главное в неприятных ситуациях в цифровой среде – это их быстрое разрешение.	
6	В своей жизни я вбираю комфорт на здесь и сейчас.	Я не выберу цифровую среду, если она будет приносить дискомфорт.	
7	Достижение цели должно приносить удовольствие.	В цифровой среде достижение цели должно быть лёгким, простым и интересным.	
8	Рисковать – значит, переживать стресс.	Риски в цифровой среде приводят к негативным последствиям.	
9	Главное – стабильность.	Главное, чтобы цифровая среда была постоянна.	
10	Неудачи свидетельствуют о неправильно выбранном пути.	Если что-то в цифровой среде не получается, значит, можно говорить о неправильно выбранном пути.	
11	Важно жить с ориентацией на будущее.	В цифровой среде нужно учитывать все нюансы и действовать со ориентацией на будущее.	Карта-обозрение
12	Мне важно, чтобы мое будущее сложилось удачно.	Мне важно, чтобы я реализовался (реализовалась) в цифровой среде.	

Продолжение Приложения 16

Продолжение Таблицы 11

13	Мне нравится преобразовывать окружающее меня пространство.	Мне нравится преобразовывать окружающее цифровое пространство.	
14	В ситуации главное увидеть общую картину.	Для успеха в цифровой среде необходимо видеть её общую картину.	
15	Главное в неприятных ситуациях – это разрешение и предотвращение на будущее.	Главное в неприятных ситуациях в цифровой среде – это их разрешение и предотвращение на будущее.	
16	Иногда стоит допустить проблемные ситуации, чтобы в будущем уметь с ними справляться.	Иногда стоит совершить ошибки в цифровой среде, чтобы в будущем уметь с ними справляться.	
17	Ради достижения поставленной цели можно пережить неприятности.	В цифровой среде можно достигать различные цели и ради этого можно пережить неприятности.	
18	Риск открывает новые горизонты.	Риски в цифровой среде опасны, но могут позволить добиться многого (на пример известных блогеров).	
19	Выход из зоны комфорты позволяет достигать большего.	В цифровой среде выход из зоны комфорта позволяет достигать большего.	
20	Неудачи указывают на ошибки, которые стоит исправить.	Неудачи в цифровой среде указывают на ошибки, которые стоит исправить.	

Стандартизация адаптированного варианта опросника проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,61-0,75, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 12].

Продолжение Приложения 16

Таблица 12

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,61	0,75
1.	Карта-путь	0,73	0,61	0,64	0,71	0,7		
2.	Карта-обозрение	0,65	0,67	0,75	0,7	0,63		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,71, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 17

Адаптированный вариант вопросов методики «Мельбурнский опросник принятия решений» (L. Mann, P. Burnett, Т.В. Корнилова) для пользователей цифровой среды

Перечень вопросов представлен в Таблице 13.

Таблица 13

Перечень адаптированных вопросов для исследования показателя принятия решений в цифровой среде

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос
1	2	3
1	Когда я принимаю решение, я предпочитаю рассматривать все альтернативы.	Для успешного выполнения деятельности в цифровой среде, я рассматриваю все альтернативы активности в ней.
2	Я предпочитаю оставлять принятие решений другим людям.	Если в цифровой среде необходимо принять групповое решение и выполнить определенную задачу, я оставляю принятие решений другим людям.
3	Когда я принимаю решение, я пытаюсь найти недостатки у всех альтернатив.	Если я что-то планирую в цифровой среде, то пытаюсь найти недостатки у всех альтернатив.
4	Я трачу много времени на мелкие дела, прежде чем приступаю к принятию основного решения.	Прежде чем выбрать варианты решения поставленных задач в цифровой среде, мне нужно время, чтобы выполнить другие мелкие дела.
5	Я продумываю лучший способ исполнения решения.	Я всегда продумываю лучший способ исполнения решения в цифровой среде.
6	Даже после принятия решения я откладываю на потом его исполнение.	Даже после принятия решения в цифровой среде я откладываю на потом его выполнения.
7	При принятии решений я предпочитаю собирать большое количество информации.	Если мне что-то нужно решить в цифровой среде, я предпочитаю собирать большое количество информации.
8	Я избегаю принимать решения.	В цифровой среде я избегаю принимать решения.
9	Когда мне нужно принять решение, я жду долгое время перед тем, как начать о нем думать.	Если мне нужно что-то сделать в цифровой среде, я жду долгое время перед тем, как начать думать о своих решениях.
10	Мне не нравится брать на себя ответственность за принятие решений.	Мне кажется, что в цифровой среде не нужно брать ответственность за принятие решений.

Продолжение Приложения 17

Продолжение Таблицы 13

1	2	3
11	Я стараюсь иметь четкое представление о своих целях перед тем как сделать выбор.	Если я что-то планирую выбрать в цифровой среде, то стараюсь иметь чёткое представление о своих целях перед тем как сделать выбор.
12	Возможность того, что какая-то мелочь пойдет «не по плану», вынуждает меня резко изменить решение.	Если я понимаю, что план моих действий в цифровой среде не приносит мне нужных результатов, я меняю тактику для их достижения.
13	Возможность того, что какая-то мелочь пойдет «не по плану» вынуждает меня резко изменить решение.	Если я планирую что-то в цифровой среде, то переживаю, что какая-то мелочь пойдёт не по плану, и это вынуждает меня резко изменить решение.
14	Если решение может быть принято мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать.	Если в цифровой среде решение может быть принято мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать.
15	Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, я обычно пессимистичен относительно возможности найти хорошее решение.	Если я сталкиваюсь с трудностями в цифровой среде, я обычно пессимистичен относительно поиска хороших решений.
16	Я тщательно всё обдумываю перед тем как сделать выбор.	Если я делаю выбор в цифровой среде, я тщательно все обдумываю.
17	Я не принимаю решения пока в этом нет острой необходимости.	Я стараюсь не принимать решения в цифровой среде, если в этом нет острой необходимости.
18	Я отсрочиваю принятие решений до последнего момента.	В цифровой среде я отсрочиваю принятие решения до последнего момента.
19	Я предпочитаю, чтобы решения принимались теми, кто в большей степени информирован, чем я.	Я полагаюсь в цифровой среде на тех, кто в большей степени информирован, чем я.
20	После того как я принял решение, я трачу много времени, убеждая себя, что оно было правильным.	Любые решения, связанные с цифровой средой, вынуждают меня тратить время на то, чтобы убедиться в их правильности.
21	Я откладываю принятие решений.	Я откладываю принятие решений в цифровой среде.
22	Я не могу мыслить трезво, если мне нужно принять решение в спешке.	Если мне нужно сделать что-то в спешке в цифровой среде, я не могу мыслить трезво.

Продолжение Приложения 17

Стандартизация адаптированного варианта опросника проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,7-0,79, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 14].

Таблица 14

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,7	0,79
1.	Бдительность	0,78	0,7	0,77	0,72	0,7		
2.	Избегание	0,74	0,71	0,78	0,7	0,75		
3.	Прокрастинация	0,79	0,7	0,73	0,7	0,79		
4.	Сверхбдительность	0,75	0,78	0,74	0,7	0,77		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни

Продолжение Приложения 17

достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,77, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 18

Пример адаптированных вопросов методики «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк) для пользователей цифровой среды

Пример адаптированных вопросов представлен в Таблице 15.

Инструкция. Уважаемый респондент! Перед прохождением предлагаемого опросника вспомните свое нахождение в цифровой среде и проанализируйте – в каком состоянии Вы чаще всего находитесь в цифровой среде, какие эмоции испытываете, что чувствуете.

После этого выберите, пожалуйста, подходящий для Вас ответ с учетом следующих вариантов: да, это состояние мне присуще часто; такое состояние у меня иногда бывает; нет, это мне совсем не подходит. Постарайтесь отвечать быстро.

Таблица 15

Пример адаптированных вопросов для исследования показателя психический состояний личности в цифровой среде

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос	Шкалы
1	2	3	4
1.	Не чувствую в себе уверенности.	В цифровой среде я не ощущаю себя комфортно и уверенно.	Тревожность
2.	Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.	Я переживаю, что не справлюсь с техническими неполадками.	
3.	Меня пугают трудности.	Цифровые трудности меня пугают.	
4.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых всегда можно найти выход.	Случалось, что цифровые трудности казались мне непреодолимыми, когда другие пользователи их могли разрешать.	Фрустрация
5.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.	Если произошла серьезная техническая поломка или сломался алгоритм цифрового ресурса – безусловно, это моя вина.	

Продолжение Приложения 18

Продолжение Таблицы 15

1	2	3	4
6.	Я чувствую растерянность перед трудностями.	Цифровые трудности вызывают у меня растерянность.	
7.	Меня легко рассердить.	В цифровой среде многое меня злит.	Агрессивность
8.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.	Если я злюсь из-за цифровой среды, то могу что-то сломать или с кем-то вступить в конфликт.	
9.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.	В цифровой среде я часто общаюсь грубо.	
10.	Мне нелегко переключать внимание.	Мне сложно переключать внимание с одной цифровой деятельности на другую.	Ригидность
11.	Неохотно иду на риск.	Цифровой риск меня пугает.	
12.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.	Нарушение моих планов из-за цифровой среды вызывают переживания.	

Стандартизация адаптированного варианта опросника проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,6-0,84, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 16].

Продолжение Приложения 18

Таблица 16

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,6	0,84
1.	Тревожность	0,67	0,74	0,73	0,84	0,68		
2.	Фрустрация	0,7	0,79	0,61	0,67	0,77		
3.	Агрессивность	0,79	0,73	0,81	0,6	0,84		
4.	Ригидность	0,63	0,82	0,64	0,76	0,79		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,74, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 19

Анкета для выявления интернет-мотивов пользователей цифровой среды

Инструкция. Вашему вниманию представлена анкета с утверждениями. Оцените правдивость этих утверждений для Вас, используя шкалу от 1 до 3, где: 1 – это совсем не о Вас; 2 – может быть о Вас (в некоторых случаях о Вас); 3 – точно о Вас. Вспомните, пожалуйста, свой опыт взаимодействия с цифровой средой и особенности своего выбора тех или иных цифровых ресурсов.

1. В цифровой среде меня привлекает возможность профессиональной самореализации.

2. В цифровой среде есть множество ресурсов, которые позволяют узнавать новое.

3. Мне нравится быть участником цифровой коммуникации.

4. В процессе нахождения в цифровой среде меня привлекает возможность сотрудничать с другими пользователями.

5. Цифровая среда предполагает множество ресурсов для повышения самооценки.

6. В цифровой среде достаточно много ресурсов для отдыха, с которыми мне интересно взаимодействовать.

7. В цифровой среде мне важно быть принятым и найти людей, с которыми я могу установить доверительные взаимоотношения.

8. Самопрезентация в цифровой среде делает меня увереннее.

9. В перечисленных утверждениях нет подходящего для меня.

10. Перечисленные утверждения могут соотноситься с реальным пространством.

Приложение 20

Адаптированный вариант вопросов методики «Личность в виртуальном пространстве» (А.И. Лучинкина) для пользователей цифровой среды

Перечень вопросов представлен в Таблице 17.

Таблица 17

Перечень адаптированных вопросов для исследования показателя принятия решений в цифровой среде

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос
1	2	3
1.	Мне хотелось бы проводить в сети больше времени, чем сейчас.	Мне хотелось бы взаимодействовать с техникой больше времени, чем сейчас.
2.	У меня возникает желание создать как можно больше существ, которые бы представляли меня в виртуальном пространстве.	У меня возникает потребность приобрести больше гаджетов, которые бы представляли меня более успешным человеком.
3.	Мне нравится, что в Интернете я могу создать для себя любую легенду.	Мне нравится, что компьютерная техника позволяет создать любую легенду (обо мне).
4.	Я часто не знаю точно, сколько времени провел в сети.	Я часто не знаю точно, сколько времени провел во взаимодействии с техникой.
5.	Я захожу в Интернет, чтобы рассказать другим об интересующих меня события, информацию.	Предпочитаю техническая средства реальной коммуникации, чтобы рассказать другим об интересующих меня событиях, информации
6.	Порой мне хочется переселиться в виртуальный мир.	Порой мне хочется переселиться в сугубо технический мир.
7.	В Интернете я создал свой личный кабинет, где могу побыть наедине с собой.	Предпочитаю технические средства, дающие возможность побыть наедине с собой.
8.	Я стремлюсь к созданию своего нового имиджа в Интернете.	Я стремлюсь к созданию своего нового имиджа с использованием технических средств.
9.	В сети я чувствую себя лучше, чем в реальной жизни.	Мне больше нравится взаимодействовать с техникой, чем общаться с людьми.
10.	Информацию, которая мне нравится, я рассылаю всем знакомым в социальных сетях.	Предпочитаю делиться информацией с помощью гаджетов, а не в реальном пространстве.
11.	После длительного пребывания в сети у меня возникает страх (или чувство незащищенности) перед окружающей действительностью.	После длительного взаимодействия с техникой у меня возникает страх (или чувство незащищенности) перед окружающей действительностью.

Продолжение Приложения 20

Продолжение Таблицы 17

1	2	3
12.	Мне нравится в Интернете испытать себя в новых ролях.	Большее количество технических средств дает мне возможность ощущать себя в разных ролях.
13.	Я скорее способен изменить что-то в виртуальном мире, чем в реальной жизни.	Я скорее способен изменить что-то в технике, чем в реальной жизни.
14.	Интернет - это место, где я всегда могу чувствовать себя хозяином положения.	Технические средства дают возможность чувствовать себя хозяином положения.
15.	Мне больше нравится наделять новыми чертами уже существующих персонажей, чем создавать новых.	Мне больше нравится покупать новые технические средства, чем усовершенствовать старые.
16.	В Интернете я реализуюсь как личность лучше, чем в реальной жизни.	Благодаря технике я реализуюсь как личность лучше.
17.	То, что происходит в сети зачастую гораздо интереснее того, что происходит в реальной жизни.	То, что происходит во взаимодействии с техническими средствами интереснее чем то, что происходит в реальной жизни.
18.	Я считаю, что Интернет создан для того, чтобы человек имел возможность прожить в нем несколько жизней.	Я считаю, что техника создана для того, чтобы человек имел возможность прожить в нем несколько жизней – реальную и цифровую.
19.	В Интернете я чувствую себя в большей безопасности, чем в реальном мире.	С техническими средствами я чувствую себя в большей безопасности.
20.	Мне больше нравится наделять новыми чертами уже существующих персонажей, чем создавать новых.	Мне больше нравится покупать новые технические средства, чем усовершенствовать старые.
21.	Я считаю, что границы между реальным и виртуальным нет.	Я считаю, что границы между людьми и техникой нет.
22.	Мне нравится делиться найденной мной информацией с другими.	Мне нравится делиться найденной мной информацией с другими людьми
23.	Я считаю, что модераторы не имеют права удалять человека из группы за ненормативные высказывания.	Я считаю, что каждый человек имеет право критиковать технические предпочтения других людей.
24.	В Интернете мое настроение обычно улучшается.	Благодаря технике мое настроение обычно улучшается.
25.	Меня привлекает в Интернет возможность быть одновременно в разных точках земного шара.	Меня привлекает в компьютерной технике возможность быть одновременно в разных точках земного шара.

Продолжение Приложения 20

Продолжение Таблицы 17

1	2	3
26.	Я считаю, что нет ничего предосудительного в виртуальных угрозах, в частности, угрозах жизни или достоинства.	Я считаю, что нет ничего катастрофического в негативном влиянии техники на личность.
27.	Я считаю, что интернет-опыт помогает мне в реальной жизни.	Я считаю, что позитивный опыт взаимодействия с техникой помогает мне лучше решать задачи в реальном общении.
28.	Я употребляю слова и выражения, принятые в сети, в своей реальной жизни.	Я оцениваю технические возможности других людей, исходя из собственных технических ресурсов.
29.	Я хочу общаться с теми людьми, которые хорошо понимают интернет-пространство.	Я хочу общаться с теми людьми, которые хорошо взаимодействуют с техникой.
30.	Иногда я чувствую, что сильно отличаюсь от людей, которые не пользуются Интернетом.	Иногда я чувствую, что сильно отличаюсь от людей, которые не пользуются многообразием технических средств.
31.	Мне сложно найти общий язык с людьми, которые не пользуются Интернетом.	Мне сложно найти общий язык с людьми, которые не пользуются многообразием технических средств.
32.	Я пользуюсь Интернетом том, что могу одновременно общаться с разными людьми независимо от их географического положения.	Я пользуюсь компьютерной техникой потому, что могу одновременно общаться с разными людьми независимо от их географического положения.
33.	Я считаю, что если человеку нравится флуд, то нельзя его за это осуждать.	Я считаю, что если человек критикует технические предпочтения других людей, то его за это нельзя осуждать.
34.	Интернет для меня место, где можно не терять время зря для взаимодействия с другими пользователями любых мотивов.	Современный мир позволяет ограничить коммуникацию с людьми, имеющими иные технические интересы.
35.	В Интернете я могу позволить себе нарушить нормы и правила, которые придерживаюсь в реальном пространстве.	Технически грамотный человек, если ему необходимо, может позволить себе нарушить нормы и правила.
36.	У меня есть потребность совершенствовать свои знания и умения в отношении интернет-технологий.	У меня есть потребность совершенствовать свои знания и умения в отношении технической сферы.
37.	Я считаю, что в Интернете лишние любые моральные нормы.	Я считаю, что в техническом мире лишние любые моральные нормы.
38.	Я считаю, что анонимный тролизм добавляет разговоре пикантности.	Анонимность, созданная благодаря компьютерным средствам, должна быть в современном мире.

Продолжение Приложения 20

Продолжение Таблицы 17

1	2	3
39.	Я всегда считаю сколько лайков мне поставили на моей странице.	Мне важна позитивная оценка моих технических предпочтений.
40.	Мне интересно путешествовать по интернет-группах людей, которые действуют вне закона.	Мне интересно узнавать о незаконных действиях, совершенных с помощью технических средств.
41.	Мне интересно попробовать в Интернете некоторые запрещенные в реальной жизни виды деятельности.	Мне интересно попробовать с помощью технических средств некоторые запрещенные в реальной жизни виды деятельности.
42.	Для меня важным количество комментариев под моим записью или фото.	Для меня важны позитивные отзывы о технике, которую я предпочитаю.
43.	Считаю, что в Интернете можно распространять любую информацию хоть о ком.	Техническая реальность снижает моральный уровень и это приемлемо.
44.	Я волнуюсь, когда кто-то из тех, кто числился в моих друзьях, удалил свой аккаунт.	Предпочитаю общение с помощью технических средств.
45.	Считаю, что в Интернете могут быть ресурсы, где идет о распространении наркотиков.	Негативное влияние техники преувеличено.
46.	Возможность иметь в Интернете больше друзей, чем в реале, делает жизнь наполненной.	Возможность иметь в Интернете больше друзей, чем в реале, делает жизнь наполненной.
47.	Для меня важным является тот факт, что в Интернете я могу полностью использовать мои способности и опыт.	Для меня важным является тот факт, что благодаря технике я могу полностью использовать мои способности и опыт.
48.	Моя активность в Сети зависит от активности моих друзей.	Моя техническая активность зависит от технической активности моего окружения.
49.	Я считаю, что не надо запрещать ресурсы, связанные с порнографией.	Я считаю, что не надо запрещать потенциально опасную технику.
50.	Я считаю, что нельзя блокировать страницы в социальных сетях за рассылку спама.	Реплики (копии) фирменной техники могут продаваться нелегально.
51.	Мне нравится, что мое творчество в Интернете могут видеть много людей.	Мне нравится, что благодаря технической реальности мое творчество могут видеть много людей.

Продолжение Приложения 20

Стандартизация адаптированного варианта опросника проходила поэтапно. На первом этапе изучен коэффициент линейной корреляции между блоками опросника, на втором этапе исследована константность опросника.

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,65-0,81, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 18].

Таблица 18

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,65	0,81
1.	Творческая мотивация	0,69	0,77	0,71	0,81	0,8		
2.	Потребительская мотивация	0,65	0,69	0,75	0,77	0,7		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента

Продолжение Приложения 20

также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,74, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 21

Адаптированный вариант вопросов методики «Шкала нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин) для пользователей цифровой среды

Перечень вопросов представлен в Таблице 19.

Таблица 19

Пример адаптированных вопросов для исследования показателя нервно-психического напряжения в цифровой среде

№ п/п	Оригинальный вопрос	Адаптированный вопрос	Шкалы
1.	Наличие физического дискомфорта.	Наличие физического дискомфорта, мешающего деятельности в цифровой среде.	Нервно-психическое напряжение
2.	Состояние двигательной активности в целом.	Состояние двигательной активности в цифровой среде (от обычной активности до неусидчивости при взаимодействии с цифровыми ресурсами).	
3.	Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям.	Восприимчивость, чувствительность при взаимодействии с цифровыми стимулами.	
4.	Чувство уверенности в себе, в своих силах.	Ощущение себя как уверенного цифрового пользователя.	
5.	Помехоустойчивость.	Реакция на помехи в цифровой среде.	

Для проверки стабильности признаков нами было проведено повторное исследование через 2 месяца после основного исследования. Кроме того, для проверки надежности опросника нами был применен α-коэффициент Кронбаха. Расчетные значения α-коэффициента Кронбаха находились в пределах 0,73-0,86, что свидетельствует о разработанности опросника, уравновешенности его частей и возможности его оценки как надежного диагностического инструмента.

Показатели валидности и надежности адаптированного опросника [Таблица 20].

Продолжение Приложения 21

Таблица 20

Показатели валидности и надежности

№ п/п	Шкала	Валидность		Надежность			$\rho_{теор}$ 0,05	$\rho_{теор}$ 0,01
		$Р_{эксп}$ содержательная	**$Р_{эксп}$ критериальная**	**Инструментальная**	**Константность**	**Стабильность**	0,73	0,86
1.	Нервно-психическое напряжение	0,73	0,75	0,83	0,74	0,86		

Валидизация опросника состояла из нескольких этапов: определение содержательной и критериальной валидности опросника. После чего опросник проверялся на однородной выборке респондентов. Далее нами определялась критериальная валидность адаптированного опросника. В качестве внешнего критерия были выбраны экспертные оценки относительно включенных в опросник переменных. Как видно из таблицы 4, $\rho_{эксп}$ превышает $\rho_{теор}$ (уровни достоверности 0,05 и 0,01), что позволяет говорить о валидности опросника. Полученные коэффициенты стабильности и константности психодиагностического инструмента также превышают $\rho_{теор}$, что указывает на высокую надежность опросника как исследовательского метода.

Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между шкалами оригинального опросника и его адаптированного варианта (ρ (ср. ар.) = 0,67, при $\rho \leq 0,05$).

Приложение 22

Исследование объема внимания в реальном пространстве и цифровой среде

Таблица 21

Исследование объема внимания в реальном пространстве и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Вам будут показываться на очень короткое время карточки. На каждой карточке – квадратная сетка из 16 клеток, как вот на этой (показывается). В клетках – точки. Вы должны очень внимательно смотреть и постараться заметить, сколько точек на карточке и в каких клетках они размещены.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
Интернет-среда	Вам будут показываться на очень короткое время карточки. На каждой карточке – квадратная сетка из 16 клеток. В клетках – точки. Вы должны очень внимательно смотреть и постараться установить их расположение на чистой квадратной сетке.	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу, отсутствие раздражителей
Виртуальная реальность	В виртуальной комнате есть предметы, на которые Вам нужно обратить пристальное внимание. Когда Вы перейдете в другую комнату – там будет большое количество предметов, среди которых Вам нужно узнать те, которые Вы видели в первой комнате. Как увидите знакомый объект – щелкните по нему джойстиком.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей

Приложение 23

Исследование концентрации и переключаемости в реальном пространстве и цифровой среде

Таблица 22

Исследование концентрации и переключаемости в реальном пространстве и цифровой среде

Среда проведения	Специфика инструкции	Необходимые ресурсы
Реальная жизнь	Для изучения концентрации внимания: На бланке расположены буквы русского алфавита. Просматривайте их последовательно слева направо и вычеркивайте все буквы «к» и «р». Выполняйте задание как можно быстрее, но не допускайте ошибок. Не пропускайте буквы и не вычеркивайте лишние. Когда я скажу «черта», поставьте вертикальную черту после того символа, который проверяете в данный момент.	Стимульный материал, отсутствие раздражителей
	Для изучения переключаемости внимания: Покажите и назовите все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок.	
Интернет-среда	Для изучения концентрации внимания: Просматривая строку за строкой таблицы, находите и выделяйте (нажатием кнопки мыши) те цифры, которые были даны в задании.	Техническое оснащение, доступ к онлайн-ресурсу, отсутствие раздражителей
	Для изучения переключаемости внимания: На экране появится таблица с числами от 1 до 25. Вам нужно смотреть, не отрываясь, в центр таблицы и последовательно прощёлкать мышью все числа от 1 до 25. В случае, если вы правильно щёлкнули следующее число, ячейка с этим числом загорается зелёным цветом, и программа ждёт следующего щелчка.	
Виртуальная реальность	Для изучения концентрации внимания: Просматривая строку за строкой таблицы, находите и выделяйте (джойстиком) те буквы, которые были даны в задании.	Система виртуальной реальности HTC VIVE PRO Eye, платформа виртуальной реальности, джойстик, отсутствие раздражителей
	Для изучения переключаемости внимания: Находясь в виртуальной комнате, вы увидите таблицу с числами от 1 до 25. Покажите джойстиком все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок.	

Приложение 24

Исследование лобных функций в реальном пространстве и цифровой среде

Таблица 23

Исследование лобных функций в реальном пространстве и цифровой среде

Тип пробы	Реальная жизнь	Интернет-среда	Виртуальная реальность
Обобщение	Классическая проба на дисфункциональность лобной доли (лобная батарея тестов)	Онлайн-тест «Выявление общих понятий»	Поиск схожих предметов в виртуальной комнате и называние их общего
Беглость речи		Тест на беглость речи (Spreen & Benton F-A-S-test, в адаптации CogniFit)	В течение минуты назвать как можно больше предметов в виртуальной комнате на одну букву
Динамический праксис		Танцевальные онлайн-марафоны	В виртуальной комнате необходимо повторить те движения, которые демонстрирует персонаж игры
Простая реакция выбора		Онлайн-игра «Повтори ритм»	В виртуальной комнате необходимо повторить тот ритм, которые настукивает персонаж игры
Усложненная реакция выбора		Онлайн-игра «Повтори ритм» (усложненный вариант)	В виртуальной комнате необходимо повторить тот ритм, которые настукивает персонаж игры (усложненный вариант)
Хватательные рефлексы		Нет аналога	В процессе нахождения в виртуальной комнате игровой персонаж подносит свои руки таким образом, что респондент ощущает их максимально близко. Отреагировать возможно джойстиком

Приложение 25

Особенности реализации программы психологического сопровождения личности на различных уровнях вхождения в цифровую среду

Для реализации программы психологического сопровождения личности ведущим подходом определен когнитивно-поведенческий. Такой выбор связан с особенностями самого подхода – краткосрочностью, узкой целенаправленностью алгоритмов, научно доказанной базой, адаптивностью для психологических тренингов и безопасностью. В работе использованы методы первой, второй и третьей волны когнитивно-поведенческого метода, а также включены техники четвертой волны, которая является новой для психологического пространства Российской Федерации. Специфика этих техник заключается в ориентации на цифровую среду и виртуальные формы психокоррекции, что является актуальным для эксперимента в рамках рассматриваемой проблематики. Кроме того, к реализации эксперимента привлечены профильные специалисты – врачи-терапевты и клинические психологи, которые оказывали помощь в снижении влияния физиологических рисков.

Важно отметить, что одной из авторской и инновационной форм эксперимента стала цифровая тьюторская служба (ЦТС). Ее цель связана с необходимостью сопровождения личности в цифровой среде с позиции «равный – равному». Так, поддержку пользователям доцифрового этапа, этапа цифрового погружения, этапа цифровой архитектуры, а также этапа цифровой адаптации оказывали респонденты, находящиеся на этапе цифровой самореализации («супервизоры»). Такой формат работы позволил более продуктивно стабилизировать состояние личности в цифровой среде и развить у нее навыки цифровой деятельности. Стоит отметить, что команда цифровой тьюторской службы проходила обучение по организации сопровождения других пользователей и в дальнейшем оказывала им всестороннюю поддержку. Например, команда создала виртуальные чаты в социальных сетях для

обсуждения затруднений, а также разработала чат-боты на базе платформы Telegram с целью унификации ответов на часто задаваемые вопросы. Более того, совместно с организаторами исследования цифровая тьюторская служба разработала психологические чат-боты.

Специфика таких ботов заключается в удобном и понятном интерфейсе для личности, испытывающей затруднения в цифровой среде. В рамках ботов учтены психологические особенности респондентов и предложены подходящие этим особенностям методы коррекции и консультирования. Важно подчеркнуть, что значимым пунктом стала возможность обратной связи пользователей, в процессе которой они сообщали об основных своих продвижениях и пожеланиях. Согласно самоотчетам респондентов, чат-боты позволили более свободно и безопасно уточнить интересующие темы и проработать ряд личных затруднений. Наиболее эффективными стали методы, направленные на снижение выраженности когнитивных искажений и эмоциональных деструктивных схем. Команда цифровой тьюторской службы оказывала постоянное методическое и техническое сопровождение деятельности пользователей, что позволило достичь поставленных результатов.

Необходимо отметить, что в ходе экспериментального исследования и реализации программы психологического сопровождения организаторы не ставили целью переход пользователя с одного этапа на другой. Основная цель, как было отмечено ранее, сопровождение личности в цифровой среде для стабилизации ее состояния. Сформированные экспериментальные группы, а также определенные методы, подходы и направления психологической интервенции позволили разработать экспериментальную модель исследования, которая отражена на Рисунке 1.

Продолжение Приложения 25

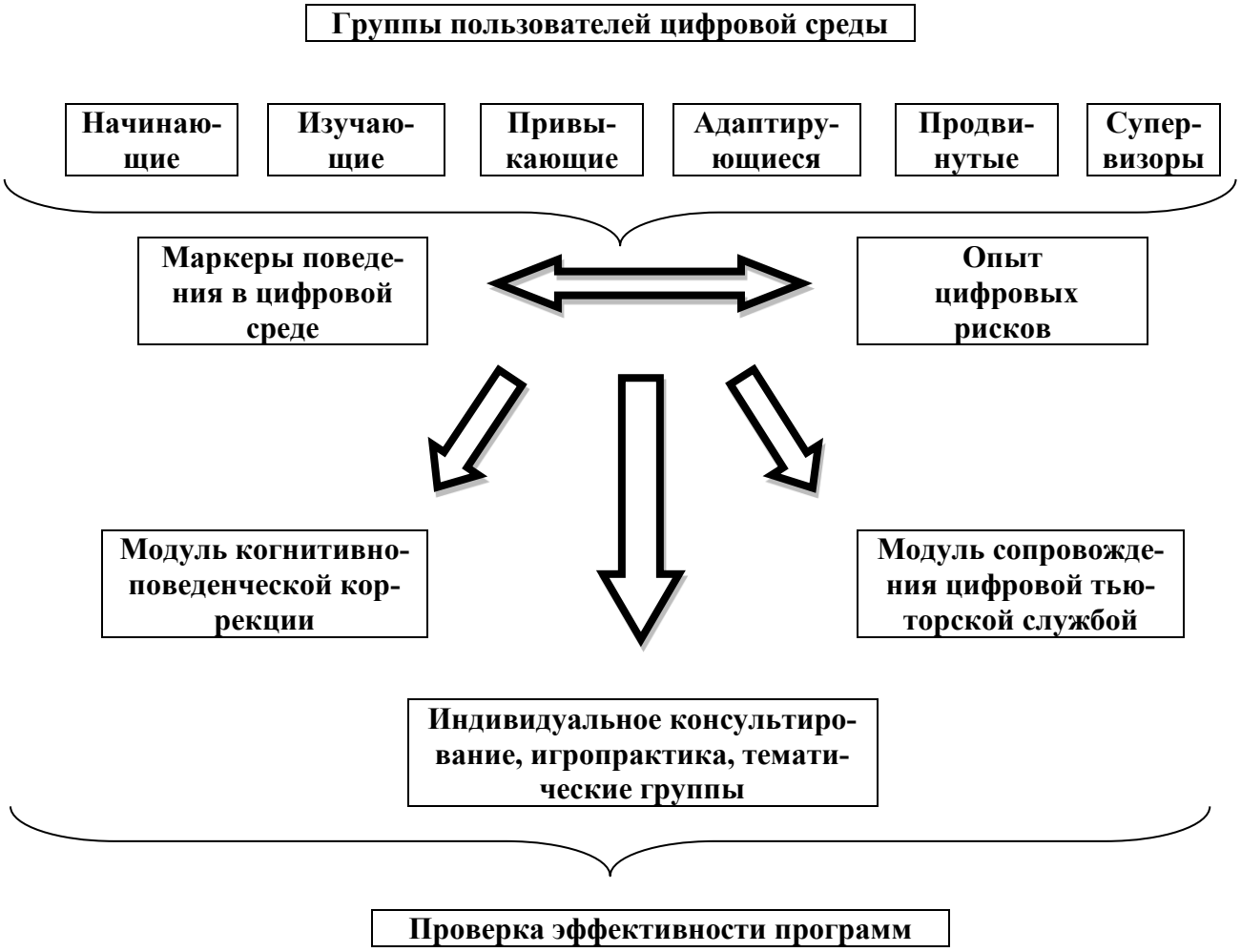


Рисунок 1. Экспериментальная модель исследования

Таким образом, программа психологического сопровождения предполагала учет психологических особенностей участников и специфики сочетания и выраженности их маркеров поведения в цифровой среде. С учетом приведенных факторов разработаны точечные программы, включающие два основных модуля – модуль когнитивно-поведенческой коррекции и модуль сопровождения цифровой тьюторской службой. Кроме того, реализованы тематические группы и методы игропрактики, позволяющие оказать эффективную помощь пользователям. В ходе реализации эксперимента участники по желанию могли принять участие в индивидуальном

Продолжение Приложения 25

консультировании в качестве клиентов, что усилило эффективность программ. Более подробное описание программы для группы «начинающие» отражено в Таблицах 24-29.

Таблица 24

Содержание когнитивного блока программы сопровождения пользователей доцифрового этапа

Блок 1. Когнитивные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Реконструкция негативных установок в отношении цифровой среды	Когнитивные техники; игровые технологии	Тренером в режиме аудитории
2.	Обучение решению задач в цифровой среде и способам преодоления цифровых барьеров	Взаимодействие с цифровыми ресурсами и техническими объектами	ЦТС в режиме аудитории
3.	Коррекция когнитивных искажений	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
4.	Самоанализ ментальных репрезентаций и фреймов	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
5.	Коррекция дисфункциональной эмоциональной смех по типу ригидности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории

В рамках реконструкции негативных установок в отношении цифровой среды респондентов юношеского возраста использован метод СМЭР и метод когнитивной реструктуризации, которые включает в себя техники наблюдения за ситуациями, мыслями и чувствами, поиска и определения автоматических мыслей, построение вариаций точек зрения в отношении ситуации, а также поиск альтернативных ответов. Совокупность указанных методов и их смысловая связь с цифровой средой позволили уточнить причины возникновения негативных установок респондентов и смоделировать ситуации, проигрывание которых привело к изменению этих установок или снижению их выраженности. Пример заполненного СМЭР представлен в Таблице 25.

Продолжение Приложения 25

Таблица 25

Пример заполненного респондентом СМЭР

Возрастной период	Ситуация	Мысли	Эмоции	Реакция	
				Поведение	В теле
3-7 лет	Родители запрещали частое использование техники	Я не знаю, что мне делать в этой ситуации	Стыд, обида	Молча терпел	Напряжение
8-12 лет	Родители могли купить мне новый телефон, но считали это лишним. В итоге одноклассники смеялись надо мной	Почему родители не понимают как это важно? Почему сверстники смеются надо мной? Что мне делать?	Стыд, страх, обида	Пытался спорить, но смирялся	Ступор, напряжение
13-16 лет	На уроке информатики на смог выполнить просто задание и учитель долго удивлялся	Это настолько позорно, что я не хочу больше приходить в школу. Как мне справиться?	Вина, стыд, омерзение к себе	Молчал	Не мог двигаться
17-19 лет	В университете с трудом написал курсовую работу из-за непонимания как пользоваться виртуальными библиотеками и приложением Word	Я абсолютно беспомощный человек. Лучше бы писали работу от руки	Стыд, вина	Хотелось плакать, но терпел	Ступор

Как видно из Таблицы 25, СМЭР позволяет выяснить основные ситуации, сформировавшие установки личности в отношении цифровой среды. Реализация этого метода позволила выявить не только присущие респондентам мысли, эмоции и реакции в ходе цифровых затруднений, но и определить их доминирующую категорию глубинных убеждений. В этом случае у респондента, согласно классификации Дж. Бек, выражено глубинное убеждение по типу беспомощности. Его специфика заключается в переживании себя как неспособного выполнить ту или иную

задачу, что в ходе цифровой деятельности усложняет взаимодействие с цифровой средой. Необходимо отметить, что в процессе реализации программы такие респонденты получали как групповую поддержку, так и индивидуальные рекомендации, способствующие снижению убеждения. Нередко пользователи обращались за индивидуальной консультацией и просили поддержки у цифровой тьюторской службы.

Для подростков аналогом СМЭР и когнитивной реструктуризации стали игры. Например, авторская игра «Остров быстрых решений» предполагала принятие решений, связанных с цифровой средой, и способствовала самодиагностике причин негативных установок и их изменению. Стоит отметить интерес подростков к играм такого рода.

Цель: выявление причин негативных установок и их коррекция.

Игра проходила в два этапа. На первом этапе подростки делились тем, какие установки в отношении цифровой среды повлияли на их поведение в ней больше всего. После этого формировались подгруппы согласно типу установок. На втором этапе участники получали следующую инструкцию: вы попали на необитаемый остров, где правит техника. Все люди здесь – цифровые пользователи, которые владеют многими видами техники и общаются друг с другом в цифровой среде. Ваша задача – обустроить свою жизнь на этом острове. Сделать это можно просто, объяснив положительные стороны использования цифровой среды и те возможности, которая она дает. После этого необходимо поделиться полученными результатами с остальными командами.

Вопросы для обратной связи:

1. Какие трудности были при анализе установок?

2. Как быстро удалось найти положительные стороны цифровой среды?

3. Что вы можете сказать сейчас о цифровой среде?

Обучение решению задач в цифровой среде и последующее формирование навыков преодоления цифровых барьеров проходило под

Продолжение Приложения 25

наблюдением цифровой тьюторской службы и с учетом следующих форм работы: обучение решению задач в цифровых ресурсах и развитие навыков взаимодействия с цифровой средой. Стоит отметить, что речь идет не о решении когнитивных задач в цифровой среде, а о решении задач, связанных с поиском необходимого ресурса или технического объекта. В ходе работы команда цифровой тьюторской службы предлагала участникам воспользоваться поисковыми ресурсами, социальными сетями или доступными видами техники для реализации следующих целей – поиск виртуальных музеев, написание электронного письма другу, поиск определенных виртуальных игр и другие. Развитие навыков взаимодействия с цифровой средой предполагало повышение навыков использования различных технических объектов. Например, участникам предлагалось взаимодействовать с профессиональным аппаратом, роботами и другими объектами.

Коррекция когнитивных искажения предполагала учет искажений по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и проходила с помощью следующих техник (для юношей): дневника самонаблюдения, когнитивного континуума, декатастрофизации и логического обоснования дисфункциональных мыслей. Дневник самонаблюдения позволял пользователям отследить свои реакции на цифровые затруднения и классифицировать их, что позволило рационализировать их искажения. Техника когнитивного континуума позволила участникам объективно оценить своих цифровые навыки и определить зону ближайшего цифрового развития. Декатастрофизация оказала влияние на снижение переживания катастрофы при столкновении с новыми для пользователей цифровыми ресурсами.

Техника логического обоснования дисфункциональных мыслей позволила респондентам стабилизировать свое эмоционально-когнитивное состояние и

Продолжение Приложения 25

Для подростков аналогом когнитивно-поведенческих техник послужил ряд авторских игр, в том числе, игра «Юный психолог». Цель игры – расшатывание искажений мышления. Суть игры заключается в том, что участнику подросткового возраста необходимо представить себя психологом, который помогает другим подросткам. Далее даются кейс-ситуации, где главный герой проявляет одно из ранее представленных когнитивных искажений в отношении цифровой среды. Задача подростка состоит в том, чтобы продумать план помощи герою и объяснить его надежность.

Самоанализ ментальных репрезентаций и фреймов предполагал детальное изучение указанных когнитивных переменных с учетом теории конструкции Дж. Келли. Учитывая, что эти маркеры не поддаются полноценной коррекции, было принято решение о знакомстве личности с ними. Такой вид деятельности является распространенным в когнитивно-поведенческом подходе. Задача участников, как и на этапе эмпирического исследования, состояла в определение своей ментальной репрезентации цифровой среды с учетом образного, ассоциативного, понятийного и оценочного компонента. В свою очередь, определение когнитивных фреймов происходило с учетом фреймов-прототипов, фреймов-ситуаций, фреймов-ролей и фреймов-сценариев. После выполнения этого этапа важным было нарисовать свои репрезентации и фреймы. Далее, опираясь на теорию Дж. Келли, значимым видом работы являлось изучение когнитивных конструкций, возникающих в ходе анализа своих репрезентаций и фреймов. Следом шло обсуждение полученных результатов и оценка их влияния на поведение пользователя в цифровой среде. Такая групповая деятельность позволила не только изучить специфику личности в цифровой среде, но и определить проблемные зоны для коррекции.

Коррекция дисфункциональных эмоциональных смех по типу эмоциональной ригидности проходила с помощью следующих техник:

Продолжение Приложения 25

психообразования, осознавания, экспозиции, метакогнитивного отстранения, негативной визуализации и позитивной иллюстрации. Психообразование, как техника когнитивно-поведенческого подхода, предполагала знакомство участников программы с теорией эмоций и их влиянием на жизнь. Техника осознавания реализовывалась либо как фоновая на протяжении мероприятий, либо в качестве домашнего задания. Ее основная суть состоит в наблюдении за деструктивными эмоциональными схемами без попыток что-либо изменить. После реализации важной задачей было оценить интенсивность переживаемой схемы, необходимость и степень желания ее снизить.

Экспозиция заключалась в повторении эмоционального цифрового опыта в реальной среде. Участникам необходимо было найти аналогичные цифровым затруднениями трудности в реальном пространстве. Далее следовало проигрывание в ситуациях таких трудностей, их анализ и определение новых, более функциональных, вариантов реакций на триггер. Метакогнитивное отстранение – это техника метафоры, которая подразумевает перенос цифрового затруднения на метафорическое поле. Здесь важно отметить, что пользователи этого этапа нередко выходили за рамки метафоры и создавали полноценные истории. В рамках этой техники важным было преобразовать метафору таким образом, чтобы они снижала интенсивность эмоциональной реакции. Техника негативной визуализации позволила личности представить свою жизнь без цифровой среды и оценить степень потери и проблем, с этим связанных. Стоит отметить, что негативная визуализация оказала значимое влияние на восприятие цифровой среды пользователями и их отношения к ней.

Техника позитивной иллюстрации связана с самоанализом участника и анализом других людей. Участнику нужно было оценить ситуации, связанные с цифровой средой, где он испытывает негативные эмоции, а другие люди – позитивные. Далее важно было найти промежуточные переменные, то есть скрытые причины негативных эмоциональных схем («я злюсь на других не

Продолжение Приложения 25

потому, что они постоянно в телефоне, а из-за того, что не умею его использовать также активно»). Подросткам, помимо эмоциональной терапии Р. Лихи, были предложены авторские игры. Например, игра «Дружба с эмоциями» позволила респондентам оценить роль и позитивных, и негативных эмоций в их жизни и определить способы самопомощи.

Таблица 26

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей доцифрового этапа

Блок 2. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Реконструкция цифровой неопределенности и снижение дереализации	Поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
2.	Обучение методам стабилизации самочувствия	Методы стабилизации физического состояния	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории
3.	Обучение методам снижения нервно-психического напряжения	Поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
4.	Стабилизация психофизиологических показателей стресса	Методы стабилизации физического состояния	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории
5.	Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса	Поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории

Реконструкция цифровой неопределенности и снижение дереализации проходила с помощью следующих техник: терапии реальностью по модели У. Глассера и метода систематической десенсибилизации. Терапия реальностью предполагала проведение психообразования, определение целей и желаний участников в отношении цифровой среды, выяснение конфликтов между целями, оценку поведения личности и его соответствия ожидаемым целям, планирование поведения, его реализацию и последующую оценку. В рамках эксперимента техника была дополнена и введены элементы тренинга

Продолжение Приложения 25

вакцинации от стресса по модели Д. Мейхенбаума, что позволило отрепетировать запланированное поведение и его реализацию в рамках работы группы. Такая работа позволила укрепить мотивацию участников и их веру в способность цифровой деятельности. Метод систематической десенсибилизация позволил обучить участников техникам расслабления и в безопасной обстановке поэтапно сформировать навыки цифровой деятельности.

Обучение методам стабилизации самочувствия проходило под контролем врача-терапевта и клинического психолога и предполагало следующие виды деятельности: гимнастика и формирование программы дневного баланса. Программа дневного баланса, которую участники составляли с помощью профильных специалистов, заключалась в планировании цифровой деятельности с учетом важности отдыха и профилактики переутомления. Кроме того, в программу были включены следующие показатели: учет жизненно необходимых потребностей в ходе цифровой деятельности, а также ее прекращение при ухудшении показателей самочувствия.

Снижение нервно-психического напряжения заключалось в реализации методов отвлечения, регуляции дыхания и мышечной релаксации. Метод переключения внимания заключался в произвольной смене объекта внимания для стабилизации состояния. Для некоторых участников стало необходимым определение успокаивающих (ресурсных) видов деятельности, на которые они могли переключиться при возникновении напряжения в цифровой среде. Регуляция дыхания и мышечная релаксация позволили пользователям снизить не только физическое напряжение, но и эмоциональное. Ряд респондентов подросткового возраста сочли необходимым введение психогимнастических техник и физической активности.

Стабилизация психофизиологических показателей стресса происходила с помощью релаксации и определение причин триггерных видов цифровой

Продолжение Приложения 25

активности. Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса проходила с помощью реализации метода систематической десенсибилизации при решении когнитивных задач в цифровой среде и метода поэтапного обучения. Для решения когнитивных задач были использованы такие платформы как CogniFit, Wikium, BrainApps, Нейробика, Mnemonica, Happymozg, Petruchek, Brainscale, Fitnessbrain и другие. Метод поэтапного обучения позволил респондентам без выраженного сопротивления и затруднений адаптироваться к цифровым ресурсам и взаимодействовать с ними.

Таблица 27

Содержание коммуникативного блока программы сопровождения пользователей доцифрового этапа

Блок 3. Коммуникативные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Знакомство с цифровыми ресурсами и площадками	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн
2.	Обучение цифровым трендам и способам коммуникации в цифровой среде	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн
3.	Расширение инструментальной грамотности пользователей	Интерактивные мини-лекции; кейс-задачи и задания	ЦТС в режиме аудитории

Знакомство с цифровыми ресурсами и площадками предполагало интерактивные мини-лекции от команды цифровой тьюторской службы, где участникам было продемонстрировано многообразие цифровой среды и ее возможностей. Как правило, ведущие мероприятий уточняли интересы пользователей, а также их возможности для дальнейшего построения образовательной и интерактивной деятельности. Обучение цифровым трендам и способам коммуникации в цифровой среде заключалось в демонстрации

Продолжение Приложения 25

актуальных технических объектов, ресурсов и видов коммуникации, в том числе, специфике цифровой речи, эмоджи, стикеров, мемов и других.

Расширение инструментальной грамотности пользователей происходило с помощью реального взаимодействия команды цифровой тьюторской службы и пользователей. На таких мероприятиях участники разбирали кейсы, связанные с цифровыми затруднениями, и выполняли ряд поставленных заданий с цифровыми объектами. При возникновении затруднений пользователи обращались за помощью, а после выполнения заданий давали обратную связь в виртуальном чате. Примерные задания: без помощи и подсказки научиться пользоваться игровым роботом; без помощи и подсказки сориентироваться в комнате виртуальной реальности.

Таблица 28

Содержание эмоционального блока программы сопровождения пользователей доцифрового этапа

Блок 4. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации, ригидности и агрессивности при взаимодействии с цифровыми ресурсами	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Снижение эмоциональной схемы по типу длительности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Снижение эмоциональных схем по типу низкого консенсуса и руминации	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Снижение эмоциональной схемы по типу обвинения	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
5.	Знакомство с особенностями цифровых эмоций	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн

Снижение фрустрации, ригидности и агрессивности при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с помощью методов: анализа ситуации, мыслей и поведения; SWOT-техники и прогнозирования;

Продолжение Приложения 25

построения эмоционального профиля личности и терапии осознанности. Анализ ситуаций, мыслей и поведения позволил оценить состоянии личности в ситуации эмоционального дисбаланса, а также определить дисфункциональные реакции с последующей их коррекцией. SWOT-техники были реализованы для выбора стратегий действий с целью профилактики эмоционального дисбаланса и содержали в себе следующие этапы: определение цели в цифровой среде (что я хочу сделать и для чего?); заполнение таблицы анализа; комбинация (когнитивный диспут и построение стратегии); реализация стратегии (в пространстве группы и самостоятельно в цифровой среде); рефлексия. Респондентам подростковой группы, помимо SWOT-техники, были предложены авторские игры, в том числе, «Цифровой человек». В рамках этой игры участники моделировали карту цифровых ресурсов и обсуждали стратегии действий с ее учетом.

Прогнозирование предполагало выявление возможных или реальных рисков и переживаний личности в отношении цифровой среды. Такой вид деятельности позволил снизить уровень фрустрации пользователей при столкновении с цифровыми рисками. Построение эмоционального профиля личности оказалось одной из самых эффективных техник и позволило участникам выстроить многообразие эмоциональных реакций личности в цифровой среде и их эффективность. В свою очередь, техники терапии осознанности усилили эффект проводимых мероприятий и были представлены следующими упражнениями: когнитивное разделение (принятие ряда реакций как неэффективных); принятие (обучение способам пережить негативные состояния); осознанность (акцент внимания на настоящем); самонаблюдение (изучение своих негативных состояний и разрешение им быть); ценности (акцент на значимых вещах); приверженность (достижение цели при акценте на значимых вещах).

Снижение эмоциональной схемы по типу эмоциональной длительности реализовывалось с учетом метакогнитивного отстранения. В свою очередь,

снижение эмоциональных схем по типу низкого консенсуса и руминации происходило с учетом рационально-эмоциональной игры и негативной визуализации. Рационально-эмоциональная игра А. Эллиса позволила участникам программы увидеть свои негативные эмоциональные состояния со стороны и определить стратегии самопомощи. Кроме того, реализовано снижение эмоциональной схемы по типу обвинения происходило с помощью техники падающей стрелы, позволившей пользователям определить реальные причины своих эмоциональных затруднений в цифровой среде.

Знакомство с особенностями цифровых эмоций проходило с помощью интерактивных мини-лекций на мероприятиях, реализуемых цифровой тьюторской службой. На этих мероприятиях обязательными условиями было наличие понятной и доступной презентации, а также заданий для участников с целью проверки усвоенного материала.

Таблица 29

Содержание поведенческого блока программы сопровождения пользователей доцифрового этапа

Блок 5. Поведенческие цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Знакомство с вариативностью цифровых видов деятельности	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн
2.	Формирование программы цифровой деятельности	Кей-задания	ЦТС в режиме онлайн

Знакомство с вариативностью цифровых видов деятельности предполагало демонстрацию возможностей цифровой среды. Стоит отметить, что формирование программы цифровой деятельности было представлено в форме самостоятельной работы участников. Программа цифровой деятельности предполагала следующие пункты: определение основных интересов пользователей; поиск безопасных ресурсов в цифровой среде; определение причин выбора тех или иных ресурсов; определение доступных

действий в рамках выбранных ресурсов; определение основных видов самопомощи при возникновении цифровых трудностей; варианты учета физиологического и эмоционального состояния респондентов; итог использования цифровых ресурсов. Как правило, сформированные участниками программы презентовались другим пользователям и команде цифровой тьюторской поддержки в режиме онлайн.

Содержание программы для пользователей группы «изучающие» отражено в Таблицах 30-35.

Таблица 30

Содержание когнитивного блока программы сопровождения пользователей этапа цифрового погружения

Блок 1. Когнитивные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Реконструкция негативных установок в отношении цифровой среды	Когнитивно-поведенческие техники; игровые технологии	Тренером в режиме аудитории
2.	Обучение решению задач в цифровой среде и способам преодоления цифровых барьеров	Обучение взаимодействию с цифровыми ресурсами и техническими объектами	ЦТС в режиме аудитории
3.	Коррекция когнитивных искажений	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
4.	Самоанализ ментальных репрезентаций и фреймов	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории

В рамках реконструкции негативных установок в отношении цифровой среды респондентов юношеского возраста использован метод СМЭР и методы когнитивной реструктуризации. Особенностью проведения указанных методов в этой группе пользователей стало более быстрое достижение коррекционных результатов, в отличие от группы «начинающих». Кроме того, аналогом указанных методов для подростков стали авторские игры, в том числе, игра «Цифровой Гарри Поттер».

Цель: выявление причин негативных установок и их коррекция.

Продолжение Приложения 25

Игра проходила в два этапа. На первом этапе подростки случайным образом были распределены в команды, где делились своими установками в отношении цифровой среды. На втором этапе получили инструкцию: представьте, что вы находитесь в Хогвартсе, где летают волшебные совы и живут маги. Вы гуляете и любуетесь прекрасными видами и, казалось бы, ничего не может испортить ваш день. Но тут вы встречаете Гарри Поттера, у которого есть волшебная палочка, но нет цифровых навыков. Ему скоро возвращаться из магического мира домой, где он не сможет использовать волшебство, но до этого именно волшебство поможет Гарри развить техническую грамотность. Представьте, что у героя такие же цифровые затруднения как у вас. Как ему поможет палочка? Что может стать волшебной палочкой для вас?».

Вопросы для обратной связи:

1. Какие трудности были при анализе установок?

2. Как быстро удалось найти решения цифровых затруднений?

3. Что вы можете сказать сейчас о цифровой среде?

Обучение решению задач в цифровой среде и последующее формирование навыков преодоления цифровых барьеров проходило под наблюдением цифровой тьюторской службы и взаимодействию с цифровыми ресурсами и техническими объектами. Важно отметить, что эта группа пользователей показала более быструю динамику использования цифровой среды, что позволило быстрее перейти к реализации других целей.

Коррекция когнитивных искажения предполагала учет искажений по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, дихотомического мышления, катастрофизации, чтения мыслей и проходила с помощью техник терапии и принятия ответственности, а также техник социально-когнитивного моделирования по модели А. Бандуры. Кроме того, для коррекции и профилактики возникновения когнитивных искажений использованы следующие цифровые

Продолжение Приложения 25

ресурсы и приложения: CBT-Basic, CBT Diary, iCognito, Thera, психологические чат-боты, чаты GPT, и другие. Стоит отметить, что самоанализ репрезентаций и фреймов предполагал детальное изучение с учетом теории конструкций Дж. Келли и последующей оценки их влияния на поведение в цифровой среде.

Таблица 31

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей этапа цифрового погружения

Блок 2. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Реконструкция цифровой неопределенности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Обучение методам стабилизации самочувствия	Методы стабилизации физического самочувствия	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории
3.	Обучение методам снижения нервно-психического напряжения	Поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории
4.	Стабилизация психофизиологических показателей стресса	Методы стабилизации физического самочувствия	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории
5.	Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме аудитории

Реконструкция цифровой неопределенности проходила с помощью терапии реальностью по модели У. Глассера и таких техник как ведение журнала неопределенности (наблюдение за периодами и причинами его возникновения); поиск преимуществ и доказательств неопределенности (например, переживание тревоги и ожидание интересного опыта); доведение беспокойства до абсурда; проверка и оценка прошлых ситуаций неопределенности; декатастрофизация («что, если»). Обучение методам стабилизации самочувствия проходило под контролем врача-терапевта и

Продолжение Приложения 25

клинического психолога и заключалось в физической активности и построении гигиены цифровой деятельности. Снижение нервно-психического напряжения происходило с учетом методов и техник, отраженных в программе сопровождения группы «начинающих».

Стабилизация психофизиологических показателей стресса происходила с помощью релаксации и определения причин триггерных видов цифровой деятельности с дальнейшим снижением интенсивности их воздействия. Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса проходила с помощью развития навыков решения цифровых когнитивных задач и метода систематической десенсибилизации при решении этих задач. В работе использованы мобильные приложения и цифровые ресурсы, где приведены логические задачи, задачи на внимание и память. Такие задачи также позволяют развить инструментальные навыки.

Таблица 32

Содержание коммуникативного блока программы сопровождения пользователей этапа цифрового погружения

Блок 3. Коммуникативные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Обучение коммуникации по типу «пользователь с пользователями»	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн
2.	Обучение основам цифровой культуры	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн

Обучение коммуникации по типу «пользователь с пользователями» реализовывалось командой цифровой тьюторской службы и предполагало погружение пользователей в коммуникацию с несколькими людьми одновременно. Пользователь взаимодействовал с другими пользователями по различным вопросам – по вопросам учебы, работы, развлечений, актуальных новостей, а также в рамках межличностной поддержки. При этом важным условиям было использовать под

Продолжение Приложения 25

ходящие ситуации мемы, эмоджи и стикеры. Обучение основам цифровой культуры позволило участникам программы узнать цифровые тренды, нормы и правила коммуникативного поведения в различных цифровых ресурсах, а также сформировать безопасность их поведения в цифровой среде (в том числе, информационную).

Таблица 33

Содержание эмоционального блока программы сопровождения пользователей этапа цифрового погружения

Блок 4. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации, ригидности и агрессивности при взаимодействии с цифровыми ресурсами	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Снижение эмоциональной схемы по типу ригидности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Снижение эмоциональных схем по типу инвалидации и потери контроля	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Снижение эмоциональных схем по типу длительности, руминации и обвинения	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Снижение фрустрации, ригидности и агрессивности при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с помощью методов: анализа ситуации, мыслей и поведения; SWOT-техники и прогнозирования; построения эмоционального профиля личности и терапии осознанности. Снижение эмоциональной схемы по типу ригидности проходило с помощью интерактивных лекций и анализа эмоций окружающего социума. В рамках анализа эмоций окружающего социума пользователям было необходимо проанализировать специфику реакций других людей на цифровые затруднения.

Снижение эмоциональных схем по типу ригидности, инвалидации и потере контроля происходило с учетом построения плана самопомощи в трудных ситуациях. План самопомощи при рецидиве – это когнитивно-поведенческая техника, позволяющая обозначить основные признаки

Продолжение Приложения 25

изменения психологического состояния, определить варианты действия, в связи с этим, уточнить способных поддержать в трудной ситуации людей и специалистов, а также определить варианты самопомощи.

Таблица 34

Пример бланка самопомощи участника программы

Признаки изменения в собственном состоянии	Напряжение в теле, появление дезориентации, повышение тревоги, сильная усталость
План действий при обнаружении этих признаков	Смена деятельности, обращение к гигиене цифровой деятельности, дыхательные техники
Варианты поддержки	Семья, друзья, кот
Варианты специализированной поддержки	Команда цифровой тьюторской службы
Варианты самопомощи	Дать себе время, чтобы разобраться с трудностями, сон, прогулка, психологические техники
Триггерные ситуации	Когда нужно что-то сделать в цифровой среде и от этого зависит моя успешность, а у меня не получается

Снижение эмоциональной схемы по типу длительности, руминации и обвинения реализовывалось с учетом поиска и опровержения доказательств необходимости переживания деструктивных эмоций. В этом случае респонденты оценивали роль эмоциональных схем в их поведении в рамках цифровой среды по следующим критериям: возможность решать когнитивные задачи; способность выстраивать коммуникацию с другими цифровыми пользователями; и другие.

Таблица 35

Содержание поведенческого блока программы сопровождения пользователей этапа цифрового погружения

Блок 5. Поведенческие цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Расширение пользовательского инструментария и цифрового словарного запаса	Интерактивные мини-лекции	ЦТС в режиме онлайн

Продолжение Приложения 25

Расширение пользовательского инструментария и словарного запаса пользователей этого этапа проходило с помощью активного взаимодействия с цифровыми ресурсами и техническими объектами. Основная задача участников программы состояла в том, чтобы за определенное время самостоятельно разобраться с инструкцией цифрового средства и показать способны его использования. Кроме того, в ходе работы участники составляли цифровой словарь и рассказы с использованием цифровых слов. Такая работа усилила интерес участников к цифровой среде.

Содержание программы для пользователей группы «привыкающие» отражено в Таблицах 36-41.

Таблица 36

Содержание когнитивного блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой архитектуры

Блок 1. Когнитивные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Реконструкция негативных установок в отношении цифровой среды	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Обучение решению задач в цифровой среде и коррекция деструктивных форм принятия решений	Обучение взаимодействию с цифровыми ресурсами и техническими объектами	ЦТС в режиме онлайн
3.	Коррекция когнитивных искажений	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Самоанализ ментальных репрезентаций и фреймов	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

В рамках реконструкции негативных установок в отношении цифровой среды респондентов юношеского возраста использован метод СМЭР и такие методы расшатывания убеждений как элементы поведенческого тренинга (действовать обратным убеждению образом); запись мыслей (определить «за» и «против» негативного убеждения); активация моделей поведения (внедрить

в цифровую деятельность те занятия, которые приносят удовольствие); иерархия воздействия ситуаций (определить наиболее мешающие мысли для дальнейшей коррекции в группе); рефрейминг (заменить негативные мысли позитивными); техника пирога и другие.

Кроме того, аналогом указанных методов для подростков стали авторские игры, в том числе, игра «Умный компьютер». Цель игры – выявление причин негативных установок и их коррекция. Суть игры состояла в том, что подростки, представляя компьютер живым человеком, могли выразить ему ряд жалоб, благодарностей и просьб. Например, просьбы быть понятнее, доступнее или дружелюбнее. По окончанию игры проводилась обратная связь об изменении в восприятии цифровой среды.

Обучение решению задач в цифровой среде и коррекция деструктивных форм принятия решений проходило под наблюдением цифровой тьюторской службы и с учетом активного взаимодействия с различными видами техники (от бытовой до офисной) и цифровых ресурсов (от коммуникативно-развлекательных до познавательных). Коррекция когнитивных искажения предполагала учет искажений по типу обесценивания позитивного, навешивания ярлыков, мысленного фильтра, долженствования, катастрофизации, чтения мыслей и проходила с помощью следующих техник: дневника самонаблюдения, переформулирования, когнитивного континуума, декатастрофизации и логического обоснования дисфункциональных мыслей. Кроме того, использованы техники сократовского диалога и копинг-карточек.

Таблица 37

Пример копинг-карточек участника программы

Деструктивные мысли	Адаптивные мысли
Я не справлюсь	Бывают случаи, когда моих знаний недостаточно, но я могу их восполнить и попросить помощи других
Я могу что-то сломать	Поломка техники может не завесить от человека

Продолжение Приложения 25

Самоанализ ментальных репрезентаций и фреймов предполагал детальное изучение указанных когнитивных переменных с учетом теории конструкции Дж. Келли.

Таблица 38

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой архитектуры

Блок 2. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Стабилизация психофизиологических показателей стресса	Методы стабилизации физического самочувствия	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории
2.	Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Стабилизация психофизиологических показателей стресса происходила с помощью релаксации и определения причин триггерных видов цифровой активности. В работе использованы следующие методы релаксации: прогрессивная мышечная релаксация, маска релаксанта, использование музыкальных средств, дыхательная гимнастика и некоторые техники арт-терапии (рисование пальцами, лепка, взаимодействие с приятными на ощупь предметами, и др.). Стабилизация внимания, лобных функций и общекогнитивного статуса проходила с помощью реализации метода систематической десенсибилизации при решении когнитивных задач в цифровой среде и метода поэтапного обучения. Важно отметить, что в рамках программы группы «изучающих» когнитивные задачи были дополнены. Во-первых, появились задания с групповыми формами когнитивного взаимодействия. Во-вторых, в цифровых когнитивных задачах появились повышенные уровни сложности.

Продолжение Приложения 25

Таблица 39

Содержание коммуникативного блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой архитектуры

Блок 3. Коммуникативные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Обучение самопрезентационным тактикам коммуникативного поведения и расширение цифрового словарного запаса	Диагностика; самопрезентационные упражнения; интерактивные мини-лекции	Тренером в режиме онлайн; ЦТС в режиме онлайн

Обучение тактикам самопрезентации заключалось в следующей последовательности действий: изучение цифровых тактик пользователей этого этапа (с помощью опросника самопрезентации в социальной сети за авторством Д.С. Корниенко и Н.А. Рудновой; анкеты); выявление сходств и различий в актуальном и желаемом наборе тактик самопрезентации; реализация интерактивных мини-лекций с целью представления информации о возможных тактиках самопрезентации в цифровой среде; проведение самопрезентационных упражнений, где участники программы составляли свои портреты или бренды. Кроме того, в ходе работы участники составляли цифровой словарь и выстраивали коммуникацию с другими пользователями с учетом этого словаря. После выполнения задания реализована обратная связь.

Таблица 40

Содержание эмоционального блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой архитектуры

Блок 4. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации при цифровой деятельности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Снижение эмоциональной схемы по типу обесценивания	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Снижение эмоциональных схем по типу упрощенного взгляда и длительности	Когнитивно-поведенческие техники; игровые технологии	Тренером в режиме онлайн

Продолжение Приложения 25

Снижение фрустрации при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с учетом следующих техник: обращение к фрустрации (разрешение ей быть); атака на фрустрацию (моделирование ситуаций, где личность испытывает фрустрацию и погружение в нее); выстраивание лесенки достижения целей для поэтапной их реализации.

Снижение эмоциональной схемы по типу обесценивания реализовывалось с помощью техники дневника достижений. Эта техника позволила пользователям в течение нескольких недель оценивать свои цифровые успехи. Например: освоил новый цифровой ресурс; быстро разобрался с инструкцией; нашел необходимую информацию в цифровой среде. Снижение эмоциональных схем по типу упрощенного взгляда и длительности происходило с помощью авторских игр. Например, игра «Со стороны», построенная на функциональном поведенческом анализе Ф. Кэнфера, позволила реализовать значимую цель – изучить и проанализировать эмоциональные схемы личностью. Респондентам необходимо было ответить на ряд вопросов:

1. Какие эмоциональные реакции необходимо изменить в отношении их выраженности, длительности и частоты встречаемости? (Определение целевых эмоциональных состояний).

2. При каких ситуациях и событиях эти реакции возникают или какие происшествия их запускают? (Анализ условий возникновения эмоциональных состояний).

3. Какие методы и мероприятия лучше всего подходят для того, чтобы изменить или снизить эти эмоциональные состояние? (Выбор методов, техник и планирование коррекционной деятельности).

Такой самоанализ пользователей позволил сформировать пространство для ролевых психотерапевтических игр, в которых были заданные роли и ситуации, исходя из личных историй пользователей. Далее ситуации проигрывались в подгруппах и записывались на видео. Запись ролевой игры была нужна для

Продолжение Приложения 25

анализа пользователем своих эмоциональных реакций на триггерные ситуации. После этого участнику предлагалось попробовать более функциональные реакции и принять участие в ролевой игре повторно. Рефлексия реализовывалась с учетом сравнений реакций пользователя на первой и второй видеозаписи, что позволило оценить их дисфункциональность и функциональность.

Таблица 41

Содержание поведенческого блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой архитектуры

Блок 5. Поведенческие цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Формирование представлений о деструктивном поведении в цифровой среде	Интерактивные мини-лекции ЦТС в режиме онлайн	Тренером в режиме онлайн
2.	Обучение методам самозащиты в цифровой среде	Интерактивные мини-лекции ЦТС в режиме онлайн	ЦТС в режиме онлайн

Формирование представлений о деструктивном поведении в цифровой среде проходило с учетом нескольких этапов: предоставление информации о вариациях деструктивного поведения в цифровой среде (порча техники, кибербуллинг, троллинг, виртуальная агрессия, хейтинг, флэйминг, киберсталкинг, грифинг, секстинг, взлом аккаунтов, слив данных, и другие); предоставление информации о личности цифрового буллера; разбор личных историй участников, связанных с агрессией в цифровой среде. Для разбора личных историй участников использованы КПТ-техники.

Обучение методам самозащиты в цифровой среде проводилось тьюторской цифровой службой и заключалось в отработке следующих техник и видов деятельности: использование надежных паролей и многофакторной аутентификации; проверка надежности цифрового ресурса; исследование настроек приватности; проверка надежности ссылок на цифровые ресурсы; перепроверка

Продолжение Приложения 25

информации, полученной в цифровой среде; развитие коммуникативных навыков противостояния цифровым агрессорам.

Содержание программы для пользователей группы «адаптирующиеся» отражено в Таблицах 42-44.

Таблица 42

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 1. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Стабилизация психофизиологических показателей стресса	Методы стабилизации физического самочувствия	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории, тренером

Стабилизация психофизиологических показателей стресса происходила с помощью релаксации и определение причин триггерных видов цифровой активности. Кроме того, использованы следующие техники: дыхательные упражнения, активная и пассивная мышечная релаксация, визуализация, а также релаксационные техники диалектико-бихевиоральной терапии по типу визуального, аудиального, тактильного, вкусового наблюдения, наблюдения за импульсами к действиям. Указанные техники позволили пользователям стабилизировать их показатели частоты сердечных сокращений. Вместе с тем, стоит отметить, что процесс стабилизации в этой группе пользователей проходил быстро и эффективно.

Продолжение Приложения 25

Таблица 43

Содержание эмоционального блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 2. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации при цифровой деятельности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Анализ ментальной репрезентации цифровой среды и ее влияния на эмоции	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Снижение эмоциональных схем по типу обесценивания, непринятия чувств и низкой выраженности чувств	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Снижение фрустрации при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с помощью метода BASIC ID А. Лазаруса. Модель BASIC ID предполагало краткосрочную групповую работу с учетом следующих пунктов: поведение (оценка своих действий, поведения, вербальных и невербальных показателей в ходе цифровых затруднений); аффект (оценка своих эмоций и эмоциональных состояний в ходе цифровых затруднений); ощущения (оценка слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса и тактильной чувствительности при цифровых затруднениях); представления (оценка повторяющихся воспоминаний о цифровых затруднениях); мысли (оценка своих адаптивных и неадаптивных мыслей при цифровых затруднениях); отношения (оценка межличностного взаимодействия при цифровых затруднениях); физиологические переменные (оценка состояния и повторяемости привычек при цифровых затруднениях). Такой анализ позволил выявить те пункты, где личность испытывает максимальные затруднения, что позволило их скорректировать и снизить уровень фрустрации.

Анализ ментальной репрезентации цифровой среды и ее влияния на эмоции проходил с учетом теории конструкции Дж. Келли. Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции реализован с помощью техник СМЭР и виртуальных психологических платформ (Calm, Wysa, Сабина Ai, iCognito, Лея, и др.). Снижение эмоциональных схем по типу обесценивания, непринятия чувств и

низкой выраженности чувств проходило с помощью рационализации эмоциональных состояний.

Таблица 44

Содержание поведенческого блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 3. Поведенческие цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Анализ личности кибербуллера	Интерактивные мини-лекции ЦТС в режиме онлайн	Тренером в режиме онлайн
2.	Обучение методам самозащиты от буллинга в цифровой среде	Интерактивные мини-лекции ЦТС в режиме онлайн	ЦТС в режиме онлайн

Анализ личности кибербуллера с участниками программы проходил с учетом следующих этапов: описание типов и личности кибербуллера в цифровой среде; анализ личных историй участников, связанных с кибербуллингом; анализ кейсов, связанных с травлей в цифровой среде и поиск вариантов решений с помощью техники таблицы альтернатив. Обучение методам самозащиты от буллинга в цифровой среде предполагало следующие пункты: жалоба администрации ресурса; ограничение контактов; обращение за эмоциональной помощью к знакомым и близким; соблюдение правил цифровой грамотности; и другие.

Содержание программы для пользователей группы «продвинутые» отражено в Таблицах 45-46.

Таблица 45

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей гибридного этапа

Блок 1. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Стабилизация состояния при агрессии	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Продолжение Приложения 25

Стабилизация состояния при агрессии в цифровой среде проходила с помощью методов релаксации и рационализации переживаний. Кроме того, использованы такие техники как когнитивная круговая диаграмма, протокол агрессии, осознание проявлений гнева, изучение гнева и понимание его причин, исследование внутренних и внешних факторов проявления гнева, отслеживание распаляющих мыслей, определение триггеров и вызов агрессивным мыслям, использование техник терапии осознанности, развитие эмоциональной регуляции, и другие. Вместе с тем, отметим, что агрессия на стимулы является важной реакцией психики. В связи с этим, важно разграничивать уровни интенсивности агрессии и постоянство ее катализаторов.

Таблица 46

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей гибридного этапа

Блок 2. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации и агрессии при цифровой деятельности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Анализ когнитивных фреймов и их влияния на эмоции	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Снижение эмоциональных схем по типу вины и стыда, бесчувственности, чрезмерной рациональности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Снижение фрустрации и агрессии при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с помощью метода BASIC ID А. Лазаруса и АВС-модели А. Эллиса. АВС-модель предполагала следующую этапность действий: объяснение группе участников эффективности РЭПТ-терапии; приведение примеров рациональных и иррациональных мыслей, запускающих фрустрацию и агрессию;

получение согласие на рассмотрение иррациональных мыслей участников; оспаривание иррациональных мыслей участников; замена иррациональных мыслей на рациональные; разработка участниками аргументов против их иррациональных мыслей; введение методы рационально-эмоциональной игры для закрепления рациональных мыслей; развитие новой «модели мира» участников, включающей рациональные суждения о событиях; поощрение респондентов и выявление оставшихся иррациональных идей; ранжирование по степени выраженности этих идей; предъявление иррациональных идей участникам и их оспаривание; выдача домашнего задания. Стоит отметить, что респондентам подросткового возраста также была предложена рационально-эмоциональная игра, которая показала свою эффективность.

Анализ когнитивных фреймов и их влияния на эмоции проходил с учетом теории конструкции Дж. Келли. Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции с помощью техник СМЭР и построения плана самопомощи. Снижение эмоциональных схем по типу вины и стыда, бесчувственности, чрезмерной рациональности реализовывалось с помощью игр. Например, карточная игра «Поддержка» позволила участникам разобрать кейс-ситуации с деструктивными эмоциональными состояниями и оказать различные виды поддержки – эмоциональную, рациональную и поддержку действием. Пользователи не только определили способы совладания с эмоциональными состояниями, но и выявили предпочитаемые виды поддержки.

Содержание программы для пользователей группы «супервизоры» отражено в Таблицах 46-49.

Продолжение Приложения 25

Таблица 46

Содержание программы обучения деятельности цифровой тьюторской службы

Блок 1. Обучение деятельности цифровой тьюторской службы			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Знакомство с особенностями ЦТС	Интерактивные лекции	Тренером в режиме онлайн
2.	Обучение методам помощи цифровым пользователям	Интерактивные лекции	Тренером в режиме онлайн

Цифровая тьюторская служба – это уникальное объединение, цель и деятельность которого обладает новизной. К работе службы были привлечены опытные пользователи, которые выразили желание сопровождать цифровую деятельность других групп. Как было указано ранее, это сопровождение проходило с помощью интерактивных мини-лекций, выдачи и проверки заданий, а также регулярном взаимодействии с пользователями с помощью виртуальных чатов и чат-ботов. Знакомство с особенностями службы заключалось в презентации основных ее целей и задач деятельности, представлении требований к членам команды и обсуждении основных форм сопровождения пользователей.

Обучение методам помощи пользователям предполагало развитие у команды навыков ведения лекций, интерактивных занятий, особенностей коммуникации с группами системы психологического сопровождения и построение плана деятельности. Кроме того, команда службы регулярно обращалась за консультацией к организаторам программы и предоставляла отчет о выполненной работе. К реализации деятельности цифровой тьюторской службы допускались те люди, которые прошли итоговый тест, связанный с планом деятельности и особенностями коммуникации с группами.

Продолжение Приложения 25

Таблица 47

Содержание физиологического блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 2. Физиологические цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Стабилизация психофизиологических показателей стресса	Методы стабилизации физического самочувствия	Врачом-терапевтом, клиническим психологом в режиме аудитории

Как и в группе «продвинутых», стабилизация психофизиологических показателей стресса происходила с помощью релаксации и определение причин триггерных видов цифровой активности. Кроме того, для реализации указанной цели использованы такие цифровые ресурсы как Calm, Colorfy, Pause, Origame, Norbu, Antistress Bubble Wrap, Let's Create! Pottery, Antistress, Breathe In, Headspace: Mindful Meditation, 7 Cups – тревога и стресс-чат и другие.

Таблица 48

Содержание коммуникативного блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 3. Коммуникативные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Анализ ментальной репрезентации, когнитивных фреймов и их влияния на коммуникацию	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Коррекция коммуникативной самопрезентации пользователей	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Коррекция деструктивного коммуникативного поведения	Техники экзистенциально-гуманистической терапии	Тренером в режиме онлайн
4.	Коррекция деструктивных форм принятия решений	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Самоанализ репрезентаций и фреймов предполагал детальное изучение с учетом теории конструкций Дж. Келли и последующей оценки их влияния на

Продолжение Приложения 25

коммуникацию в цифровой среде. Коррекция коммуникативной самопрезентации пользователей осуществлялась с помощью проработки негативных коммуникативных установок и уровня тревожности в межличностных взаимоотношениях. Для реализации коммуникативной коррекции использованы следующие техники: реструктурирование ранних воспоминаний (моделирование, элементы психодрамы); создание метафор; применение крайних контрастов; моделирование субличностей (рациональной и эмоциональной); самораскрытие ведущего мероприятия; создание альтернативных установок; эмпирический диспут; критическое оценивание мыслей; имидж-техники; и другие.

Респондентам подросткового возраста предложены аналогичные приведенным методам авторские игры, разработанные на основе тренинга социальных навыков за авторством К. Фопеля и В.Г. Ромека. Например, целью игры «Взаимодействие» стало расширение коммуникативного репертуара пользователей. Суть игры – с помощью ролевой ситуации выявить коммуникативные паттерны респондентов и оценить их эффективность. После этого необходимо составить общий список неэффективных коммуникативных паттернов группы и случайным образом раздать их для проигрывания участникам. После проигрывания проводится обратная связь. Следующая задача – случайным образом раздать участникам эффективные коммуникативные паттерны, которые они также проигрывают в рамках смоделированной ситуации. После второго проигрывания проводится рефлексия, где участники сравнивают свои ощущения от паттернов различного типа.

Коррекция деструктивного коммуникативного поведения реализовывалась с учетом пожелания самих участников. Стоит отметить, что на коррекцию согласились не все пользователи группы «супервизоры», что является логичным из-за высокого уровня сопротивления. Здесь важно отметить, что в рамках работы с девиациями было принято решение о внедрении таких техник экзистенциально-гуманистической терапии как метод вопросов и ответов, развитие творческого потенциала, децентрация, переоценка, откладывание, и другие. Такие изменения

в программе связаны со сложностью личных историй участников. Уточним, что после реализации групповой работы такие респонденты посещали индивидуальные консультации.

Коррекция деструктивных форм принятия решений проходила с помощью выявления основных причин этих форм, а также триггеров, их запускающих. Уточним, что пользователи группы «супервизоры» обладают высоким уровнем лабильности в цифровой среде. В связи с этим, коррекция деструктивных форм принятия решений была реализована в краткие сроки и показала высокий уровень эффективности.

Таблица 49

Содержание эмоционального блока программы сопровождения пользователей этапа цифровой адаптации

Блок 4. Эмоциональные цифровые риски			
№ п/п	**Цели мероприятий**	**Методы**	**Где и кем реализуется**
1.	Снижение фрустрации и агрессии при взаимодействии с цифровой средой	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
2.	Снижение эмоциональной схемы по типу длительности	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
3.	Снижение эмоциональных схем по типу низкого консенсуса, непринятия чувств и выраженности чувств	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн
4.	Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции	Когнитивно-поведенческие техники	Тренером в режиме онлайн

Снижение фрустрации и агрессии при взаимодействии с цифровыми ресурсами происходило с помощью когнитивно-поведенческой S-O-R-K-C-модели. Эта модель предполагала следующую этапность действий: S-этап (выявление внешнего и внутреннего стимула, запускающего фрустрацию и агрессию в цифровой среде); O-этап (исследование индивидуальных биологических особенностей, активизирующихся при стимуле); R-этап (изучение выраженности и типа реакции на стимул на когнитивном, вегетативном, поведенческом и эмоциональном уровне); K-этап (изучение следствий после реакции и их влияния

Продолжение Приложения 25

на эмоциональное состояние личности в цифровой среде); С-этап (исследование негативного или позитивного самоподкрепления после реакции и связанных с ним эмоциями и поведением). Такой детальный анализ позволил выявить те этапы, где личность испытывает наиболее выраженные затруднения и сконцентрировать коррекционное воздействие на них. Стоит отметить, что респондентам подросткового возраста также была предложена S-O-R-K-C-модель, что позволило снизить интенсивность их негативных эмоциональных состояний.

Анализ когнитивных фреймов и их влияния на эмоции проходил с учетом теории конструкции Дж. Келли. Снижение эмоциональных схем по типу низкого консенсуса, непринятия чувств и выраженности чувств реализовывалось с помощью терапии эмоциональных схем Р. Лихи. Изучение влияния когнитивных искажений на эмоции с помощью СМЭР, техник терапии принятия и ответственности и диалектико-поведенческой терапии. Также использованы техники метакогнитивной терапии и цифровые платформы психологической помощи и поддержки.

Таким образом, реализована программа психологического сопровождения для каждой из групп цифровых пользователей. Стоит отметить, что некоторые техники в программах дублировались, однако в ходе их реализации учитывались не только маркеры поведения личности в цифровой среде, но и инструментальная грамотность респондентов. В ходе реализации программы, помимо основных блоков, проведены лекции и тематические группы на интересующие участников темы и реализованы индивидуальные консультации для ряда пользователей. Как правило, основными запросами на таких консультациях стали коммуникативные затруднения респондентов, трудности с образом тела в цифровой среде, негативные эмоциональные состояния в цифровой среде и негативное влияние личных историй, связанных с цифровой средой. Также отметим, что в ходе коррекционной работы активно использовался метод домашнего задания, позволяющий закрепить полученные навыки в период реализации программ позволили усилить позитивную динамику показателей.