

*Зенина С.Р.,
кандидат психологических наук, доцент
Амурский государственный университет
Россия, г. Благовещенск
Титарева П.Н.,
студент,
I курс, факультет «Социальных наук»
Амурский государственный университет
Россия, г. Благовещенск*

ЦИФРОВАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

***Аннотация:** Статья посвящена исследованию проблемы цифровой дезадаптации в современном обществе. Рассматриваются основные проявления дезадаптации в цифровой среде, включая зависимость от гаджетов, снижение критического мышления и проблемы социализации. Анализируются риски для различных социальных групп, особое внимание уделяется молодежи и пожилым людям. Представлены результаты отечественных исследований по диагностике и профилактике дезадаптации, включая новые методические разработки.*

***Ключевые слова:** цифровая дезадаптация, цифровая среда, цифровая грамотность, интернет-зависимость, социальная адаптация, цифровые технологии, психологическая безопасность.*

***Abstract:** The article examines the problem of digital maladaptation in modern society. The main manifestations of maladaptation in the digital environment are considered, including gadget addiction, reduced critical thinking and socialization problems. Risks for various social groups are analyzed, with special attention paid to young people and the elderly. The results of domestic research on the diagnosis*

and prevention of maladaptation, including new methodological developments, are presented.

Keywords: *digital maladaptation, digital environment, digital literacy, internet addiction, social adaptation, digital technologies, psychological safety.*

Цифровая среда – это наша новая реальность, которая будет только усложняться. Способность адаптироваться к ней, сохраняя при этом психологическое здоровье и критическое мышление, становится одним из важнейших навыков XXI века. И эта адаптация – задача, которая стоит как перед обществом в целом, так и перед каждым из нас.

Стремительная цифровизация, охватившая все сферы жизни человека, несет в себе не только новые возможности, но и серьезные проблемы. Одна из ключевых – цифровая дезадаптация. Это состояние, при котором человек или социальная группа испытывают трудности в том числе и в приспособлении к быстро меняющейся цифровой среде; процесс нарушения адаптации личности, вызванный интенсивным и неадаптированным взаимодействием с цифровыми технологиями. Сложности проявляются по-разному: от базовой неспособности пользоваться необходимыми сервисами до глубоких психологических проблем, таких как зависимость и потеря критического мышления, что проявляется как у детей и подростков, так и у взрослых.

Цифровая адаптация – это один из ключевых и неотъемлемых вариантов современной социальной адаптации. Социальная дезадаптация рассматривается как утрата способности эффективно взаимодействовать с социальной средой и выполнять социальные роли.

Отечественные исследователи Г.У. Солдатова и А.Е. Войскунский подчеркивают, что цифровая среда становится самостоятельным фактором социализации, требующим новых механизмов адаптации личности. Фундаментом успешной цифровой адаптации является цифровая грамотность. Однако дан-

ные 2025 года показывают тревожную тенденцию: ее уровень в России снизился на 3 процентных пункта, составив 68 п.п. – это говорит о том, что люди не успевают адаптироваться к скорости развития технологий. Наибольшие трудности у россиян вызывают: настройка программного обеспечения (53 п.п.); оценка достоверности информации (59 п.п.); создание аудио- и видеоконтента (59 п.п.) [1].

Одной из самых опасных форм дезадаптации является дезадаптивная подчиняемость – склонность человека слепо и безоговорочно следовать указаниям или мнению авторитетов в интернете, даже в ущерб собственным интересам и здравому смыслу. Это делает его крайне уязвимым для различных манипуляций.

В 2025 году группа ученых Саратовского государственного университета (СГУ) под руководством профессора Т.В. Белых разработала и валидизировала первый в стране опросник для выявления уровня и видов дезадаптивной подчиняемости в виртуальной среде. Исследования показывают, что чем выше степень вовлеченности и погруженности человека в виртуальную среду, тем выше риск проявления у него дезадаптивной подчиняемости. Молодежь, для которой интернет является естественной средой обитания, оказывается в группе особого риска. Высокий уровень генерализованного доверия к информации в Сети напрямую коррелирует с уязвимостью к манипуляциям и, как следствие, с высоким уровнем дезадаптивной подчиняемости [2].

Цифровая среда создает благоприятную среду для различных форм отклоняющегося поведения. Ученые Ярославского государственного педагогического университета (ЯГПУ) выделяют два типа рисков цифровой социализации: 1) инклюзивные риски – связаны с гипервовлеченностью молодежи в девиантные сетевые коммуникации, что может приводить к формированию зависимостей и утрате реальной идентичности; 2) эксклюзивные риски – связаны с сокращением реальных контактов и снижением уровня этических и моральных норм в общении [3].

Среди наиболее распространенных цифровых девиаций исследователи называют кибербуллинг, интернет-мошенничество, а также создание и распространение деструктивного контента. Основные причины такого поведения – анонимность, создающая иллюзию безнаказанности.

Проблема зависимости от интернета и гаджетов приобретает национальный масштаб. По данным опроса сервиса SuperJob, 47% экономически активных россиян в той или иной степени признают у себя наличие цифровой зависимости (14% – однозначно, 33% – скорее да). Среди молодежи до 35 лет этот показатель еще выше – 52% [4].

Последствия такой зависимости могут быть крайне серьезными. Исследование Тюменского государственного медицинского университета показало, что около 33% студентов напрямую связывают проблемы со своим ментальным здоровьем с взаимодействием с цифровой средой. Ученые установили статистически значимые взаимосвязи между экранным временем, выраженностью психопатологических симптомов и риском возникновения зависимости [5].

Если для одних цифровая среда – источник проблем из-за гипервовлеченности, то для других – это пространство, из которого они полностью или частично исключены. Это явление, изучаемое, в частности, социологом В.В. Зотовым из МФТИ, получило название «цифровая маргинализация».

Цифровые маргиналы – это люди, которые в силу разных причин оказались за пределами формирующегося цифрового образа жизни. К ним относятся: пожилые люди и начинающие пользователи, которые часто испытывают страх перед новыми технологиями (футурофобию); жители сельских территорий, где сохраняется цифровое неравенство, в том числе в доступе к высокоскоростному интернету; люди с низким уровнем дохода, для которых дорогостоящие устройства и услуги связи могут быть недоступны [6].

Особенно уязвимой группой являются люди старшего поколения. Исследование НАФИ показало, что каждый третий (33%) россиянин старше 55 лет

испытывает страх перед отставанием от технологий, а 39% чувствуют себя незащищенными перед интернет-мошенниками. При этом 77% опрошенных хотели бы улучшить свои цифровые навыки, что говорит о высоком запросе на обучение [7].

Таким образом, цифровая среда обладает амбивалентным характером. С одной стороны, она расширяет доступ к информации и создает новые возможности для самореализации. С другой стороны, высокая динамика изменений и необходимость постоянной адаптации могут приводить к стрессу и дезадаптации личности.

Дезадаптация проявляется на нескольких уровнях: когнитивном (снижение концентрации внимания, клиповое мышление); эмоциональном (рост тревожности, зависимость от цифровой среды); социальном (снижение качества межличностного общения); профессиональном (затруднения в адаптации к цифровой экономике) [8].

Исследователи Н.А. Лызь и Е.В. Гладкая отмечают, что цифровая среда может оказывать комплексное влияние на личность, затрагивая как поведенческие, так и ценностные структуры.

Информационная перегрузка, характерная для цифровой среды, приводит к состоянию постоянного напряжения и истощению ресурсов личности, что может проявляться в виде «информационных неврозов». Как следствие могут возникать так называемые психологические нарушения, к которым относятся хронический стресс, тревожность, депрессивные состояния, снижение самооценки и нарушение сна [9].

Чрезмерное погружение в виртуальное пространство способствует снижению качества реальных межличностных коммуникаций, утрате навыков эмпатии, что ведёт к социальной изоляции и дезадаптации в реальном обществе и может быть отнесено к группе социальных нарушений [10].

К наиболее ярким поведенческим нарушениям относятся интернет-аддикция, кибербуллинг, киберагрессия и склонность к девиантному поведению

(например, вовлечение в деструктивные группы). Анонимность и ощущение безнаказанности в сети могут провоцировать агрессивные действия, недопустимые в реальной жизни.

Исследования указывают на связь интенсивного цифрового потребления с ухудшением аналитического и критического мышления, снижением концентрации внимания и развитием феномена, известного как «цифровое слабоумие», особенно у несовершеннолетних. Это состояние характеризуется утратой способности к глубокому осмыслению информации и запоминанию данных, которые можно легко найти в интернете. Подобного рода проявления называются в литературе когнитивными нарушениями.

Для выявления и измерения описанных выше нарушений необходимы надежные диагностические инструменты. В этой связи особого внимания заслуживают отечественные разработки. Г.У. Солдатова с коллегами разработали Шкалу самоуправления цифровой повседневностью (СУЦП-2). Она позволяет оценить способность человека управлять своим поведением в цифровой среде и включает субшкалы, измеряющие «Целостность личности», «Управление цифровыми устройствами», «Переживание цифровой повседневности» и «Цифровую социальность». С помощью кластерного анализа на её основе были выделены различные профили, включая профиль «дезадаптантов» с низким адаптационным потенциалом в цифровой среде [11].

Другим важным инструментом стал «Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде». Этот комплекс методических материалов был разработан в 2025 году экспертами ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. П. Сербского» и МГППУ. Он предназначен для специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов) и включает памятки по выявлению признаков девиантного поведения у детей и подростков в интернете, а также алгоритмы профилактических действий [12].

Рассмотрим 6 основных направлений профилактики и преодоления дезадаптации в цифровой среде:

Развитие цифровой грамотности и критического мышления - обучение навыкам безопасного поведения в интернете, критического анализа информации и управления цифровой идентичностью является ключевым направлением профилактики.

Цифровая детоксикация (практика «цифровой гигиены») - регулярные перерывы в использовании цифровых устройств, ограничение времени в соцсетях, настраивание конфиденциальности своих аккаунтов помогают снизить уровень стресса и восстановить психическое равновесие.

Планирование информационного потока - рекомендуется чередовать потребление информации с творческой и физической активностью, а также соблюдать чёткий ритм работы и отдыха.

Психологическая поддержка - для специалистов, работающих в условиях высокой цифровой нагрузки, а также для людей, уже столкнувшихся с зависимостью или ставших жертвами манипуляций, необходима система комплексного сопровождения, включающая психологическую, техническую и юридическую помощь.

Ранняя диагностика - широкое внедрение в практику диагностических инструментов, таких как СУЦП-2, позволяет выявлять группы риска на ранних стадиях и проводить своевременную коррекционную работу.

Создание позитивной среды - необходимо поддерживать и развивать онлайн-сообщества, основанные на взаимопомощи, обмене знаниями и позитивных ценностях, противопоставляя их деструктивным группам.

Таким образом, дезадаптация в условиях цифровой среды представляет собой сложное и многогранное явление. Она обусловлена как объективными изменениями социальной реальности, так и индивидуальными особенностями личности. Современные отечественные исследования опираются на теоретические модели (например, биопсихосоциальную модель), активно разрабатывают методы диагностики (в частности, Шкалу самоуправления цифровой по-

вседневностью СУЦП-2) и профилактики («Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде»), что позволяет более эффективно противодействовать этому явлению. Особое внимание уделяется защите уязвимых групп, таких как дети и подростки, и адаптации взрослых к новым условиям профессиональной деятельности. Эффективная адаптация возможна при условии развития новых компетенций и формирования культуры взаимодействия с цифровой средой.

Библиографический список:

1. Индекс цифровой грамотности – 2025: цифровая грамотность россиян впервые за семь лет снизилась / НАФИ. – Москва: НАФИ, 2025. – 45 с. [Электронный ресурс]. — URL: <https://nafi.ru/analytics/indeks-tsifrovoy-gramotnosti-2025/> (дата обращения: 05.04.2026).
2. Белых Т.В. Разработка, валидизация и стандартизация опросника «Уровень и виды дезадаптивной подчиняемости личности в виртуальной среде» / Т.В. Белых, Е.Б. Князев, А.А. Шаров, В.В. Белых. — Текст: электронный // Социальная психология и общество. – 2025. – Т. 16, № 3. – URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2025_n3/Belykh_et_al (дата обращения: 05.04.2026).
3. Тарханова И.Ю. Ученые ЯГПУ выяснили, как цифровая среда влияет на поведение современной молодежи: интервью с И.Ю. Тархановой. — Текст: электронный // Российское образование: федеральный портал. — 2025. – 15 мая. – URL: <https://www.informio.ru/news/id45471> (дата обращения: 05.04.2026).
4. SuperJob: опрос о цифровой зависимости. — Текст: электронный // PrimaMedia.ru. – 2026. – 19 марта. – URL: <https://primamedia.ru/news/2434708/> (дата обращения: 04.04.2026).

5. Балбаров Б.Б. Ухудшение психического здоровья в результате цифровой зависимости (по материалам обследования выборки студенческой молодежи) / Б.Б. Балбаров, Т.В. Раева. – Текст: электронный // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2025. – № 3 (128). – С. 17–24. – DOI: 10.26617/1810-3111-2025-3(128)-17-24.

6. Зотов В.В. Проявление цифровой маргинализации при вхождении в гибридное пространство современного общества (на примере начинающих пользователей) / В.В. Зотов, К.Э. Гаврильченко, А.В. Губанов. – Текст: электронный // Научный результат. Социология и управление. – 2025. – Т. 11, № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-tsifrovoy-marginalizatsii-pri-vhozhdanii-v-gibridnoe-prostranstvo-sovremennogo-obschestva-na-primere-nachinayuschih> (дата обращения: 04.04.2026).

7. Цифровой разрыв: каждый третий россиянин старше 55 лет боится остаться за бортом технологий: исследование НАФИ. – Текст: электронный // НАФИ: аналитический центр. – 2025. – 1 октября. – URL: <https://nafi.ru/analytics/tsifrovoy-razryv-kazhdyy-tretiy-rossiyanin-starshe-55-let-boitsya-ostatsya-za-bortom-tekhnologiy/> (дата обращения: 04.04.2026).

8. Хайруллин, Р. А. Профессиональная адаптация и дезадаптация субъектов труда в условиях цифровизации / Р. А. Хайруллин, Н. Е. Водопьянова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2024. – № 1. – С. 115-125.

9. Кривошекова А. М., Митрофанова К. М., Гуляева И. Л. Информационные неврозы: актуальная проблема постиндустриального общества XXI века // European Journal of Natural History. 2024. №3. URL: <https://world-science.ru/ru/article/view?id=34389> (дата обращения: 07.04.2026).

10. Клыжина, В. С. Взаимосвязь интернет-зависимости и социальной адаптации у подростков / В. С. Клыжина. — Москва: Педагогика-Пресс, 2022. – 184 с.

11. Солдатова, Г. У., Айзин, В. Д., Рыжова, А. А. (2024). Шкала самоуправления цифровой повседневностью (СУЦП-2): разработка и валидация. Психологический журнал, 45(4), 101–115.

12. ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. П. Сербского» Минздрава России, Московский государственный психолого-педагогический университет (2025). Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде: методические материалы для специалистов. Москва: [б.и.].