

БОНКАЛО ТАТЬЯНА ИВАНОВНА

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС: ДИАГНОЗ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

ДАЙДЖЕСТ



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

18+

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

Т.И. Бонкало

Дайджест

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС: ДИАГНОЗ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

НАУЧНОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2025

УДК 159.9
ББК 88.3

Рецензенты:

Кукшина Анастасия Алексеевна, доктор медицинских наук, ученый секретарь ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Володарская Елена Александровна, доктор психологических наук, доцент, главный научный сотрудник отдела науковедения ФГБУ науки «Институт истории естествознания и техники им. С.И. Вавилова Российской академии наук».

Бонкало Т.И.

Информационный стресс: диагноз цифровой эпохи: дайджест [Электронный ресурс] / Т.И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М. : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026. – URL: <https://niiroz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> – Загл. с экрана. – 45 с.

Дайджест посвящен анализу эволюции научного знания о феномене информационного стресса. В условиях информатизации современного общества вопросы информационного, цифрового стресса приобретают статус приоритетной задачи общественного здравоохранения.

В дайджесте систематизированы данные об истории развития теорий информационного стресса. В подборку включены рефераты зарубежных статей по проблемам техностресса, а также работ отечественных авторов, опубликованные за 2026 год.

Цель дайджеста — привлечь внимание специалистов по организации здравоохранения, психиатров, психологов к проблеме информационного стресса.

УДК 159.9
ББК 88.3

Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 6 от 16 июня 2026 г.).

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования:
браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

© Бонкало Т.И., 2026
© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ЭВОЛЮЦИЯ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

ОБ ИНФОРМАЦИОННОМ СТРЕССЕ 4

1. Начало XX века — осознание информационного кризиса..... 5

2. Теория информационного шума Клода Шеннона (1948–1949 гг.) 9

3. Начало 1960-х годов — появление термина
«информационная перегрузка» 10

4. 1970 год — «Шок будущего» Элвина Тоффлера 13

5. 1980-е годы — качественный подход и синдром усталости 17

6. 2000-е годы — изучение информационного стресса
в России (В.А. Бодров)..... 19

7. Современный этап: интеграция и цифровизация 21

РАЗДЕЛ 2. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА: ОБЗОР ПУБЛИКАЦИЙ ЗА 2026 ГОД 23

Статьи в международных изданиях..... 24

Исследования отечественных авторов 39



РАЗДЕЛ 1.

ЭВОЛЮЦИЯ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ ОБ ИНФОРМАЦИОННОМ СТРЕССЕ

Фото: magnific.com

Информационный стресс — это состояние психофизического и эмоционального напряжения, возникающее при несоответствии между объемом поступающей информации и возможностями человека по ее переработке. По сути, это реакция на избыток, противоречивость, неструктурированность или слишком быстрый поток информации, которая вызывает нарушения в когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессах.

Наш мозг формировался в эпоху информационного голода, где каждая новость была ценным ресурсом для выживания. Сегодня же мы погружены в агрессивный информационный поток, и древняя лимбическая система реагирует на каждое уведомление как на сигнал об опасности. В результате организм постоянно находится в состоянии микромобилизации — кортизол и адреналин вырабатываются не потому, что на нас напал тигр, а потому, что мы прочитали пять противоречивых мнений в комментариях под постом.

История изучения информационного стресса — это эволюция от технических и социально-философских концепций к признанному психологическому феномену. Ее можно представить как хронологию, где основные идеи постепенно формировали современное понимание проблемы.

Можно выделить несколько этапов и концепций, которые легли в основу изучения информационного стресса.

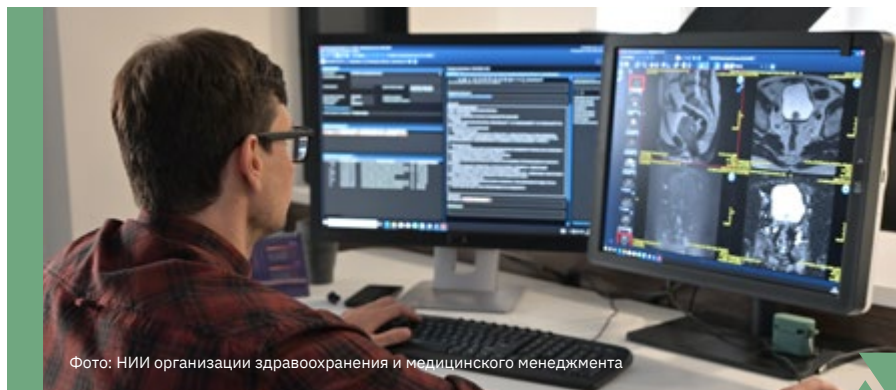


Фото: НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

1. НАЧАЛО XX ВЕКА — ОСОЗНАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО КРИЗИСА

Информационный кризис — явление, которое становится заметным уже в начале XX века. Оно проявляется в том, что поток информации, обрушивающийся на человека, достигает такого объема, что становится недоступным для обработки в приемлемое время. Это явление охватывает все сферы чело-

веческой деятельности: научные исследования, технические разработки и общественно-политическую жизнь.

Основной характеристикой информационного кризиса становится нарастающее противоречие между стремительно увеличивающимися объемами накапливаемой информации и ограниченными возможностями человека по ее переработке. В начале XX века общий объем всей производимой человечеством информации удваивался каждые 50 лет; к 1950 году этот период сократился до 10 лет, а к концу XX века — до 5 лет¹.

Информационный кризис начала XX века характеризуется несколькими взаимосвязанными проявлениями:

1. Превышение информационным потоком ограниченных возможностей человека по восприятию и переработке информации.
2. Возникновение значительного объема избыточной информации — так называемого информационного шума, который затрудняет восприятие полезных для потребителя сведений.
3. Укрепление экономических, политических и иных барьеров, препятствующих распространению информации (включая проблемы секретности и межъязыкового обмена).
4. Затруднение профессиональной коммуникации: общение между группами разных специалистов становится осложненным, а объем неопубликованной информации продолжает расти.

В научной сфере последствия кризиса проявляются особенно остро: число научных публикаций по большинству отраслей знания становится столь велико, а традиционный доступ к ним (чтение журналов) столь затруднен, что специалисты не успевают в них ориентироваться. Это порождает дублирование работ и другие негативные последствия — нередко оказывается проще заново сконструировать техническое устройство, чем найти документацию о нем в бесчисленных описаниях и патентах.

Одним из первых мыслителей, осознавших глубинные последствия информационного кризиса, был английский историк и философ Робин Джордж Коллингвуд (1889–1943). В своей «Автобиографии», впервые опубликованной в 1939 году, он зафиксировал тревожную диагностику эпохи.

Р.Дж. Коллингвуд обращает внимание на фундаментальный дисбаланс современной цивилизации: «Способность европейца управлять силами природы являлась плодом трех столетий научных исследований... Расширение научного кругозора и ускорение научного прогресса во времена Галилея

¹ <https://farvater.gumrf.ru/mod/book/tool/print/index.php?id=40182&chapterid=464>

привели нас от водяных и ветряных мельниц средних веков к почти невероятной силе и тонкости современной машины». Однако, по его мнению, «гигантское усиление с 1600 г. контроля человека над природой не сопровождалось соответствующим усилением его контроля над людскими делами».

Р.Дж. Коллингвуд приводит примеры, когда, по его оценке, «ситуация вышла из-под контроля». Он предупреждает: «По мере того, как естественные науки идут от триумфа к триумфу, любая ошибка в управлении людскими делами может стать фатальной». В своей знаменитой метафоре он выражает глубочайшую тревогу: «Мне казалось, что я вижу, как царствование естественных наук в кратчайший срок может превратить Европу в пустыню, населенную йеху».

Примечательно, что эти размышления публикуются в 1939 году — в момент, когда человечество стоит на пороге Второй мировой войны, а ядерная физика открывает возможности, способные поставить под вопрос само существование цивилизации. В феврале того же года в журнале *Nature* публикуется работа О. Фриш и Л. Мейтнер о распаде урана; в апреле профессор Гамбургского университета П. Харпек обращает внимание военного руководства Германии на возможность создания оружия чудовищной силы; в августе А. Эйнштейн подписывает письмо президенту США с предупреждением о ядерной угрозе.

Р.Дж. Коллингвуд фиксирует не просто информационную перегрузку, но утрату человеком способности осмысленно управлять последствиями собственного знания — проблему, которая в XXI веке станет центральной в дискуссиях об информационном стрессе и цифровой этике.

Параллельно с философским осмыслением информационного кризиса формируются и первые социально-научные подходы к проблеме. Первым исследователем в области социальных наук, описавшим негативные эффекты избытка информации, стал социолог Георг Зиммель (1858–1918).

Г. Зиммель ввел понятие, которое впоследствии получило развитие как «синдром информационной усталости». Наблюдая за жизнью крупных городов на рубеже XIX–XX веков, он отмечал, что жители мегаполисов оказываются «истощенными» чрезмерным количеством сенсорных стимулов. По его мнению, городская среда генерирует поток впечатлений такой интенсивности, что психика человека утрачивает способность к адекватной логической реакции на происходящее.

Г. Зиммель, таким образом, первым переносит проблему из плоскости книжного знания и научной информации в плоскость повседневного восприятия — в ту сферу, где информационный стресс сегодня проявляется наиболее остро. Он фиксирует не просто количественный рост информации, но качественное изменение информационной среды обитания человека,

которая начинает оказывать систематическое травмирующее воздействие на психику.

Начало XX века как этап осознания информационного кризиса имеет принципиальное значение для последующего развития теории информационного стресса по нескольким причинам:

1. Формулировка проблемы происходит на уровне, предшествующем появлению самого понятия «информационный стресс»: фиксируется сам факт несоответствия между возможностями человека и объемом доступной информации.
2. Осознание системного характера кризиса: информационная перегрузка осмысливается не как частная трудность, а как цивилизационный вызов, затрагивающий основы принятия решений в науке, политике и повседневной жизни.
3. Появление социально-психологической оптики: в работах Г. Зиммеля намечается переход от количественного понимания проблемы (слишком много книг, статей, данных) к качественному — исследованию того, как информационная среда воздействует на психику, эмоции и способность к рациональному суждению.
4. Постановка вопроса о контроле: Р.Дж. Коллингвуд формулирует проблему, которая станет центральной для всей последующей дискуссии об информационном стрессе, — способность человека сохранять контроль над собственной деятельностью и принимать осмысленные решения в условиях избытка информации и ускоряющихся изменений.

Таким образом, начало XX века представляет собой период концептуальной подготовки того проблемного поля, которое во второй половине столетия будет систематически исследоваться в рамках психологии стресса, теории информации и социологии коммуникаций. Именно в эту эпоху информационная перегрузка впервые осознается не как техническая трудность, а как экзистенциальная проблема современного человека.

2. ТЕОРИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА КЛОДА ШЕННОНА (1948–1949 ГГ.)



В 1948 году американский математик и инженер-электрик Клод Элвуд Шеннон (1916–2001) опубликовал статью «Математическая теория связи» (A Mathematical Theory of Communication) в реферативном журнале компании Bell System. Эта работа заложила фундамент теории информации как самостоятельной научной дисциплины и произвела революцию в понимании процессов передачи данных. Шеннон поставил перед собой принципиальный вопрос: как передавать информацию надежно по каналу связи, в котором присутствуют помехи? Ответ, который он предложил, был революционным: вместо того чтобы бороться с шумом путем увеличения мощности сигнала (интуитивно понятный, но ограниченный подход), шум можно преодолеть, манипулируя способом кодирования сообщения. Ключ к решению проблемы не в том, как громко мы говорим, а в том, как мы формулируем сообщение.

Шеннон предложил линейную модель передачи сообщений, которая впоследствии получила развитие как модель Шеннона — Уивера (совместно с Уорреном Уивером в 1949 году). Модель включает следующие элементы (табл. 1).

Таблица 1. Модель Шеннона — Уивера

Элемент	Описание
Источник информации	Генерирует исходное сообщение
Передатчик (кодер)	Преобразует сообщение в сигнал, пригодный для передачи по каналу
Канал связи	Физическая среда передачи сигнала
Шум	Внешние факторы, искажающие сигнал в канале
Приемник (декодер)	Восстанавливает исходное сообщение из принятого сигнала
Адресат	Конечный получатель информации

В этой модели шум понимается как любой посторонний эффект, который усложняет передачу информации и ее правильное восприятие. Шум может иметь различную природу: атмосферные помехи, технические неисправности, интерференцию сигналов и т. д.

Теория информационного шума Клода Шеннона предоставила строгую математическую основу для понимания того, как информация может быть передана в условиях помех. Шум в этой теории трактуется как статистический процесс, искажающий сигнал, а ключевым инструментом борьбы с ним становится избыточное кодирование. Понятия энтропии, взаимной информации и пропускной способности канала, введенные Шенноном, остаются фундаментальными для всей современной теории связи и цифровых технологий.

3. НАЧАЛО 1960-Х ГОДОВ — ПОЯВЛЕНИЕ ТЕРМИНА «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА»

Термин *information overload* впервые используется для обозначения ограничений человеческой способности обрабатывать информацию. На этом этапе проблема избытка информации, которая на протяжении предшествующих десятилетий осознавалась преимущественно в количественных и социально-философских категориях (информационный кризис, информационный шум),

впервые получает психологическую и когнитивистскую интерпретацию. В центре внимания оказывается не столько сам объем информации, сколько ограниченная способность человеческого мозга эту информацию обрабатывать.

Наиболее раннее документированное употребление термина в академическом контексте относится к 1960 году, когда американский психолог и теоретик систем Джеймс Грир Миллер (James Grier Miller) опубликовал статью *Information Input Overload and Psychopathology* («Информационная входная перегрузка и психопатология»)².

В этой работе Дж. Миллер предложил принципиально новую модель человеческого существа — не как пассивного реципиента информации, а как канала связи, пропускная способность которого может быть превышена. Он показал, что перегрузка входящей информации способна вызывать психопатологические состояния, выводя проблему из сугубо управленческой или технической плоскости в область психического здоровья и когнитивного функционирования.

Новизна подхода Дж. Миллера заключалась в том, что он не просто констатировал наличие проблемы (как это делали авторы начала XX века), но предложил конкретную теоретическую модель, объясняющую механизмы возникновения стресса при информационной перегрузке. Его работа опиралась на развивающуюся в то время теорию систем и кибернетику, которые представили новый язык для описания взаимодействия человека с информационной средой.

Параллельно с академическим дискурсом термин начинает проникать в массовое сознание. 30 апреля 1961 года фраза *information overload* появляется в рекламном приложении IBM к газете *The New York Times*. Это свидетельствует о том, что уже к началу 1960-х годов проблема информационной перегрузки осознавалась не только учеными, но и крупными корпорациями, связанными с развитием информационных технологий.

В том же 1961 году термин использует Фрэнк Фремонт-Смит (Frank Fremont-Smith), директор Междисциплинарной конференционной программы Американского института биологических наук, в статье, опубликованной в *AIBS Bulletin*.

В 1962 году выходит работа Ричарда Л. Майера (Richard L. Meier), в которой термин «информационная перегрузка» используется для обозначения пределов человеческой способности к обработке информации. Майер, как и Миллер, акцентирует внимание на когнитивных ограничениях человека, однако его подход тяготеет к более количественной оценке феномена: он рассматривает информационную перегрузку как ситуацию, в которой объем входящих данных превышает пропускную способность системы обработки информации.

²Nick Levine The nature of the glut: Information overload in postwar America // *History of the Human Sciences*. 2017. Volume 30, Issue 1. <https://doi.org/10.1177/0952695116686016>

Решающий вклад в формирование понятия «информационная перегрузка» как устоявшегося термина внес американский политолог Бертрам Гросс (Bertram Gross), профессор колледжа Хантер. В своей книге *The Managing of Organizations* («Управление организациями»), опубликованной в 1964 году, он дает классическое определение: «Информационная перегрузка возникает, когда объем входной информации в систему превышает ее способность к обработке».

Гросс определяет информационную перегрузку как состояние, в котором количество принимаемой и обрабатываемой информации превышает ограниченную когнитивную емкость человека. Важно отметить, что его определение является универсальным: оно применимо как к биологическим системам (человеку), так и к небиологическим (организациям, техническим системам)³.

Книга Гросса закрепила термин в области *management studies* и *information studies*, где он с тех пор используется для описания проблем принятия решений в условиях избытка информации.

1964 год становится годом, когда термин «информационная перегрузка» начинает активно использоваться в публицистике:

1. В марте 1964 года фраза появляется в статье британского журнала *New Statesman*.
2. 7 июня 1964 года *The New York Times* впервые использует этот термин в редакционном материале. В статье Уолтера Салливана (Walter Sullivan) словосочетание описывается как «много обсуждаемое» (*much discussed*).

Это свидетельствует о том, что к середине 1960-х годов понятие «информационная перегрузка» уже не являлось узкоспециализированным академическим термином, а стало частью более широкого общественного дискурса о последствиях научно-технического прогресса.

Таким образом, 1960-е годы становятся периодом институционализации понятия «информационная перегрузка»: от первых употреблений в академических и корпоративных кругах (1960–1962) через систематическую концептуализацию в теории управления (Гросс, 1964) к выходу в массовый дискурс (1964). На этом этапе закладывается понятийный аппарат, который в последующие десятилетия будет развиваться в теорию информационного стресса, а метафора человека как канала связи с ограниченной пропускной способностью станет одной из центральных моделей для понимания когнитивных последствий информационной эпохи⁴.

³ https://en.wikipedia.org/wiki/Information_overload

⁴ <https://doi.org/10.1002/9781405186407.wbieci022>

4. 1970 ГОД — «ШОК БУДУЩЕГО» ЭЛВИНА ТОФФЛЕРА



Фото: НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

В 1970 году вышла в свет книга американского футуролога и социолога Элвина Тоффлера (1928–2016) «Шок будущего» (Future Shock), написанная в соавторстве с его супругой Аделаидой Фаррелл. Книга стала международным бестселлером, разошлась тиражом более шести миллионов экземпляров и была широко переведена на многие языки. Она выросла из статьи Тоффлера «Будущее как образ жизни», опубликованной еще в 1965 году в журнале Horizon⁵.

Э. Тоффлер утверждал, что общество переживает фундаментальную структурную трансформацию — революционный переход от индустриального общества к «супериндустриальному». Опираясь на пятилетнее исследование и сотни экспертных интервью, он аргументировал, что ускоряющийся темп технологических и социальных изменений выталкивает миллионы людей за пределы их адаптационных возможностей.

Теоретической основой книги послужила концепция «культурного лага» (cultural lag) социолога Уильяма Огборна, согласно которой социальные напряжения возникают, когда различные сферы общества изменяются с неодинаковой скоростью. Тоффлер развил эту идею, утверждая, что скорость изменений имеет не меньшее значение, чем их направление.

⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Future_Shock

Для иллюстрации масштаба ускорения Э. Тоффлер использовал яркую метафору: он разделил последние 50 000 лет человеческой истории на примерно 800 поколений по 62 года каждое и показал, что подавляющая часть материального прогресса сконцентрирована в одном текущем поколении. Он приводил конкретные данные: в 1850 году в мире насчитывалось лишь 4 города с населением свыше миллиона человек, а к 1960 году их стало 141. Книгопроизводство возросло с примерно 1000 названий в год до 1500 года до приблизительно 1000 названий в день к середине 1960-х годов.

Э. Тоффлер вводит понятие «шок будущего» (future shock) — это психологическое состояние отдельных индивидов и целых обществ, возникающее вследствие личного восприятия «слишком большого количества изменений за слишком короткий промежуток времени». Наиболее краткое определение, которое дает автор, — это «головокружительная дезориентация, вызванная преждевременным наступлением будущего».

В более развернутой формулировке Э. Тоффлер определяет это явление как «дистресс как физический, так и психологический, возникающий из-за перегрузки адаптивных систем человеческого организма и его процессов принятия решений». Проще говоря, «футуршок — это человеческая реакция на чрезмерную стимуляцию».

Э. Тоффлер настаивал на том, что уже в самом ближайшем будущем люди будут не в состоянии выдерживать те огромные психологические нагрузки, постоянное возрастание которых им придется испытывать. Он утверждал, что большинство социальных проблем являются симптомами футуршока. В интервью после выхода книги он предупреждал: «Я думаю, существует огромное глубинное недовольство в Америке; люди говорят: я хочу выйти из игры, все движется слишком быстро, уходит от меня; ощущение паники, ощущение, что вещи выходят из-под контроля, и я не думаю, что мы можем многое сделать в нашей личной жизни, чтобы противостоять этому».

Э. Тоффлер выделяет три взаимосвязанные силы, которые в совокупности порождают шок будущего:

1. Транзиентность (transience) — нарастающая временность повседневной жизни. Она проявляется в пяти измерениях опыта: вещах (общество одноразового использования), местах (рост мобильности, «новые кочевники»), людях (фрагментация человеческих отношений, «модульные» связи), организациях («адхократия» — временные проектные структуры) и информации (образы и идеи в сознании обновляются быстрее, чем когда-либо).
2. Новизна (novelty) как поток новых технологий и открытий, трансформирующих повседневную жизнь: колонизация океана, управление

погодой, генная инженерия, клонирование, трансплантация органов, симбиоз человека и машины.

3. Разнообразие (diversity), то есть, вопреки распространенному мнению о том, что технологии ведут к стандартизации, Э. Тоффлер утверждал, что развитая автоматизация делает разнообразие более дешевым. Это проявляется во взрыве потребительских опций, дестандартизации образования и СМИ, а также в пролиферации субкультур. Каждый человек собирает свой образ жизни из доступных субкультурных моделей, и этот выбор функционирует как «сверхрешение» (super-decision), которое сужает последующие повседневные выборы.

В своей дискуссии о составляющих футушока Э. Тоффлер популяризировал термин «информационная перегрузка». Хотя сам термин был введен ранее, именно Э. Тоффлер сделал его достоянием широкой общественности, закрепив в массовом сознании.

Э. Тоффлер анализирует информационную перегрузку, опираясь на исследования психолога Джорджа А. Миллера, который показал, что человек имеет строгие ограничения на емкость переработки информации. В книге он объясняет: «Подобно тому, как тело трескается под напряжением экологической чрезмерной стимуляции, “ум” и его процессы принятия решений ведут себя хаотично, когда перегружены».

Э. Тоффлер вводит понятие «стресс принятия решений» (decision stress), показывая, что:

- во-первых, ускорение требует более быстрых решений;
- во-вторых, новизна заставляет принимать больше решений непрограммируемого типа (не имеющих готового стандартного ответа);
- в-третьих, разнообразие умножает число альтернатив, которые необходимо рассмотреть.

Особое внимание он уделяет феномену «избыточного выбора» (overchoice) — состоянию, при котором избыток вариантов становится парализующим, а не освобождающим. В физическом измерении последствиями футушока являются болезни; в психическом — чрезмерная стимуляция приводит к сбою на сенсорном уровне (культурный шок), на когнитивном уровне (информационные перегрузки) и на разрешающем уровне (стресс принятия решений).

Э. Тоффлер обращается к исследованиям доктора Томаса Х. Холмса и Ричарда Раэ, которые разработали шкалу единиц жизненных изменений как способ количественной оценки скорости изменений в жизни человека. Их исследования показали, что люди с высокими показателями жизненных изменений значительно чаще заболевают, независимо от того, были ли изменения позитивными или негативными.

Э. Тоффлер связывает эти данные с ориентировочным рефлексом (orientation response) — физиологической реакцией на новизну — и со стрессовой реакцией, опосредованной эндокринной системой. Он предупреждает, что хроническая чрезмерная стимуляция производит долговременные повреждения.

Э. Тоффлер описывает четыре дезадаптивные реакции на футушок:

1. Отрицающий (Denier) — блокирует нежелательную реальность;
2. Специалист (Specialist) — сохраняет темп только в узкой области;
3. Реверсионист (Reversionist) — цепляется за устаревшие рутин;
4. Суперупроститель (Super-Simplifier) — хватается за одну идею, чтобы объяснить все.

В финальной части книги Э. Тоффлер предлагает стратегии адаптации.

На личном уровне он рекомендует сознательное создание «зон стабильности» (stability zones) — областей постоянства, поддерживаемых среди изменений, а также кризисное консультирование и «полустационарные» подходы для постепенного прохождения через крупные переходы.

В сфере образования он призывает к трансформации от фабричной модели к системе, ориентированной на будущее и центрированной на трех поведенческих навыках: умении учиться (учиться, переучиваться и отучиваться), умении устанавливать связи и умении выбирать (прояснять свои ценности для навигации в условиях избыточного выбора).

На социальном уровне Э. Тоффлер выступает за сознательный контроль над технологиями, предлагая четыре теста для любой новой технологии: ее экологические побочные эффекты, ее социальное и психологическое воздействие, ее влияние на ценностную систему общества и ее акселеративные последствия. Он предлагает создание «технологического омбудсмана» и «экологического фильтра» — системы предварительной экспертизы, требующей анализа воздействия до широкого распространения инноваций.

В заключительной главе Э. Тоффлер излагает концепцию «социального футуризма» — стратегии преодоления технократического планирования, которое он диагностирует как фатально эконоцентричное (сфокусированное исключительно на материальном благосостоянии), краткосрочное и недемократичное. Он призывает к гуманизации планирования через социальные индикаторы, расширению временных горизонтов через футурологические исследования и демократизации целеполагания через «социальные ассамблеи будущего» — временные собрания разнообразных групп для обсуждения приоритетов.

5. 1980-Е ГОДЫ — КАЧЕСТВЕННЫЙ ПОДХОД И СИНДРОМ УСТАЛОСТИ



1980-е годы стали периодом интенсивного развития информационных технологий, информационных носителей, средств массовой информации, связи и коммуникаций. Именно в это десятилетие начинается массовое внедрение персональных компьютеров, развитие спутникового телевидения и формирование предпосылок для возникновения интернета. Как следствие, на человека обрушился «мощный водопад информации», что создало принципиально новую ситуацию для исследования информационной перегрузки: если ранее она была уделом преимущественно ученых, управленцев и жителей крупных городов, то теперь она начинает охватывать все более широкие слои населения.

Именно в этот период возникает понимание того, что проблема информационной перегрузки не сводится исключительно к количественным показателям — объему данных, числу сообщений, скорости их поступления. Исследователи все чаще обращают внимание на качественные характеристики информационного потока: его структуру, содержание, степень новизны и релевантности для получателя. Этот концептуальный сдвиг получил название качественного подхода к информационным перегрузкам. Среди зарубежных исследователей информационных перегрузок появляются сторонники именно такого, качественного, ракурса рассмотрения проблемы.

Суть качественного подхода заключается в том, что информационный стресс вызывается не столько количеством информации, сколько ее каче-

ственными характеристиками: противоречивостью, неструктурированностью, избыточной новизной или, напротив, банальностью.

Одним из наиболее ярких представителей качественного подхода в 1980-е годы стал американский социолог Оррин Клапп (Orrin Klapp). В 1986 году О. Клапп опубликовал сборник эссе *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society* («Перегрузка и скука: эссе о качестве жизни в информационном обществе»)⁶.

О. Клапп утверждал, что информационное общество, несмотря на изобилие данных, становится скучным. Скука, по его мнению, выступает одновременно симптомом и причиной духовного и социального отчуждения в современной жизни. Он утверждал, что смысл и интерес находятся преимущественно в средней зоне между крайностями избыточности и разнообразия. Эти крайности он называл, соответственно, «банальностью» и «шумом». Любое смещение в сторону банальности или шума ведет к потере смысла и, как следствие, к скуке, а потеря потенциала — это, по сути, энтропия.

Таким образом, О. Клапп показал, что качество информации (ее осмысленность, структурированность, новизна) не менее важно, чем ее количество. Перегрузка может возникать не только от избытка, но и от однообразия и бессмысленности информации — состояния, которое сегодня часто описывают термином «информационный шум».

В 1980-е годы качественный подход получает развитие и в других областях. Исследователи начинают учитывать такие параметры информационного потока, как интенсивность, частота и значение, которое индивид приписывает событиям. В психологии стресса все большее внимание уделяется не просто объективным характеристикам стрессора, но субъективной оценке ситуации человеком.

В контексте информационной перегрузки это означало признание того, что один и тот же объем информации может восприниматься по-разному в зависимости от ее содержания, контекста, подготовленности и психологического состояния получателя. Информационный стресс перестает рассматриваться как простая функция от количества входящих данных и начинает пониматься как сложный результат взаимодействия между характеристиками информации и когнитивными возможностями человека.

⁶ <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315682587-20/overload-boredom-aesthetics-texting-sharday-mosurinjohn>

Уже в это десятилетие исследователи начинают описывать комплекс симптомов, связанных с хронической информационной перегрузкой:

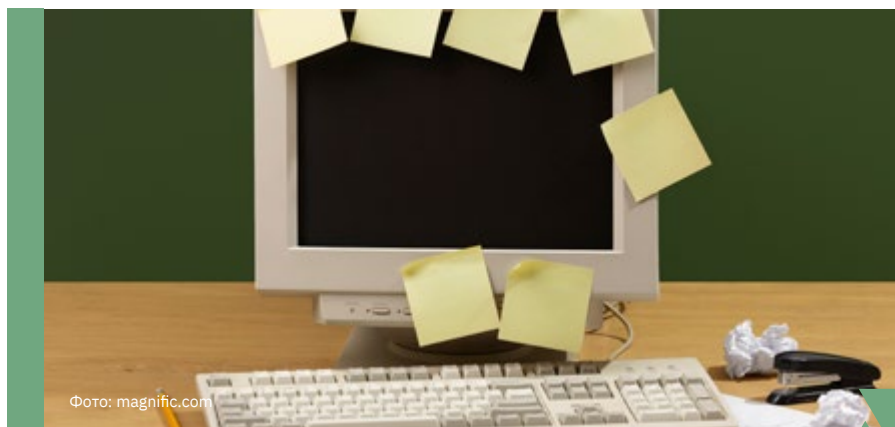
- паралич аналитических способностей как неспособность эффективно обрабатывать поступающую информацию;
- постоянный поиск новой информации при невозможности остановиться;
- повышенная тревожность и нарушения сна;
- неуверенность в принятии решений.

В 1980-е годы эти симптомы начинают осознаваться не как отдельные трудности, а как единый синдром — устойчивый комплекс взаимосвязанных нарушений, возникающих вследствие информационной перегрузки.

Важной особенностью 1980-х годов становится внимание к физиологическим последствиям информационного стресса. Исследования фиксируют повышение сердечно-сосудистого стресса, связанное с ростом кровяного давления; ослабление зрения (японские исследования этого периода предсказывали почти повсеместную близорукость в ближайшем будущем); нарушения пищеварения и другие соматические проявления.

Таким образом, информационная усталость начинает осознаваться не просто как психологический феномен, но как состояние, имеющее реальные физические последствия для здоровья.

6. 2000-Е ГОДЫ — ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА В РОССИИ (В.А. БОДРОВ)



В России научное изучение информационного стресса началось позже, но сразу на высоком академическом уровне.

В 2000 году в издательстве ПЕР СЭ вышла монография Вячеслава Алексеевича Бодрова «Информационный стресс»⁷. Работа была выполнена при финансовой поддержке Российского Гуманитарного Научного Фонда (грант № 98-06-08050); рецензентами выступили профессор, доктор психологических наук А.П. Чернышев и профессор, доктор медицинских наук В.В. Лапа. Монография стала основополагающим трудом, заложившим концептуальные основания для всего последующего изучения информационного стресса в российской психологии.

Центральным предметом монографии выступает информационный стресс человека-оператора как специфическая форма стресса, рассматриваемая как один из видов профессионального стресса психологической природы. В.А. Бодров дает следующее определение: «Информационный стресс — это реакция субъекта на угрозу или реальное воздействие экстремального сигнала или ситуации, которая оценивается сугубо индивидуально с помощью механизмов психического отражения».

В.А. Бодров особо подчеркивает, что именно индивидуально-личностные факторы играют особую роль в формировании информационного стресса. Когнитивные процессы, по его мнению, определяют качество и интенсивность эмоциональных реакций за счет включения механизмов оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия человека со средой, а также личностной обусловленности этой оценки. Это положение перекликается с когнитивными теориями стресса (в частности, с моделью Р. Лазаруса), но получает в работе В.А. Бодрова самостоятельную операционализацию применительно к информационной среде.

Монография содержит результаты экспериментального изучения различных аспектов информационного стресса. В отличие от зарубежных исследований, которые часто рассматривали информационную перегрузку в широком социальном или бытовом контексте, Бодров жестко привязывает проблему к профессиональной деятельности человека-оператора. Это позволяет рассматривать информационный стресс не как абстрактную угрозу, а как конкретную профессиональную проблему, имеющую измеримые параметры и поддающуюся профилактике.

Монография В.А. Бодрова «Информационный стресс» стала первым систематическим исследованием данного феномена в российской науке. Рассматривая информационный стресс как вид профессионального стресса психологической природы на примере деятельности человека-оператора,

⁷ Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.

Бодров заложил концептуальные, методологические и экспериментальные основания для целого направления исследований. Его определение информационного стресса как индивидуально оцениваемой реакции на экстремальный информационный сигнал остается актуальным и сегодня, а акцент на личностной обусловленности стресса открыл перспективы для изучения психологических ресурсов совладания с информационной перегрузкой в условиях цифровой эпохи.

7. СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП: ИНТЕГРАЦИЯ И ЦИФРОВИЗАЦИЯ



Фото: magnific.com

Начало XXI века ознаменовалось кардинальной трансформацией информационной среды обитания человека. Если предыдущие этапы изучения информационного стресса были связаны с осознанием проблемы информационной перегрузки в профессиональной деятельности и социальной жизни, то современный этап характеризуется тотальной цифровизацией всех сфер человеческого существования.

В современных условиях информационный стресс перестает быть уделом узкой группы специалистов и становится массовым феноменом, затрагивающим все возрастные и социальные группы. Как отмечается в современных исследованиях, более 50 % респондентов испытывают трудности при отказе от интернета, а 67 % молодежи не могут контролировать его использование⁸.

⁸Мелентьев А.В., Бабанов С.А., Лысова М.В., Дарюхина Е.А., Бабанов А.С., Острякова Н.А. Цифровая гигиена: проблемы биоэтики и профилактика информационного стресса. аналитический обзор // «Социальные аспекты здоровья населения». 2025. 71(6):20. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/188430/lang,ru/>. DOI: 10.21045/2071-5021-2025-71-6-20

Современные исследования выделяют несколько типов технострессоров, вызывающих информационный стресс (табл. 2).

Таблица 2. Типы технострессоров

Тип	Описание
Источник информации	Генерирует исходное сообщение
Передатчик (кодер)	Преобразует сообщение в сигнал, пригодный для передачи по каналу
Канал связи	Физическая среда передачи сигнала
Шум	Внешние факторы, искажающие сигнал в канале
Приемник (декодер)	Восстанавливает исходное сообщение из принятого сигнала
Адресат	Конечный получатель информации

Важной вехой современного этапа стало признание техностресса профессиональным заболеванием. В 2007 году синдром был официально признан профессиональным заболеванием, что потребовало включения техностресса в документы оценки профессионального риска на всех рабочих местах, где активно используются цифровые технологии. В исследованиях начала 2020-х годов техностресс определяется как стресс, испытываемый при использовании цифровых технологий, обработке чрезмерных объемов информации и ощущении неспособности управлять ею, а также психологическое давление, возникающее из-за трудностей адаптации к новым цифровым технологиям.



РАЗДЕЛ 2.

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА: ОБЗОР ПУБЛИКАЦИЙ ЗА 2026 ГОД

Фото: НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

СТАТЬИ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ИЗДАНИЯХ



Фото: magnific.com

1. TING PAN, YONGQIANG SUN, XITONG GUO, MIN ZHANG. UNRAVELING THE IMPACT OF INFODEMIC STRESS ON INFORMATION AND HEALTH BEHAVIORS: A DOUBLE EFFECT PERSPECTIVE // INTERNET RESEARCH. VOLUME 36, ISSUE 2, 30 MARCH 2026, PAGES 712-741. <https://doi.org/10.1108/INTR-12-2023-1137>

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО ИНФОДЕМИЕЙ, НА ИНФОРМАЦИОННОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПЕРСПЕКТИВА ДВОЙНОГО ЭФФЕКТА

Цель данной статьи — исследовать основной механизм, посредством которого стресс, вызванный обременительным характером, сомнительной достоверностью информации, вводящим в заблуждение содержанием и диффузным характером давления инфодемии, влияет на информационное поведение людей в интернете и их профилактическое поведение в отношении здоровья.

Авторы провели поперечное исследование среди пользователей социальных сетей в постпандемический период. На основе 342 достоверных ответов

для проверки исследовательской модели было использовано моделирование структурных уравнений.

Результаты подтверждают многомерное представление о стрессе, вызванном инфодемией, которое включает в себя такие измерения, как информационная перегрузка, неопределенность, диффузность и неуверенность. Было обнаружено, что стресс, вызванный инфодемией, способствует усталости от пандемии, а затем порождает как негативное информационное поведение, так и снижение вовлеченности в профилактическое поведение. Кроме того, было установлено, что стресс, вызванный инфодемией, также оказывает прямое положительное влияние на вовлеченность людей в профилактическое поведение.

В данном исследовании введена концепция инфодемического стресса и представлена всеобъемлющая концептуальная основа для описания его различных аспектов. Исследование предлагает новые идеи относительно психологических и поведенческих последствий инфодемического стресса, передаваемого через социальные сети.

2. QINGXIANG AN ET ALL. THE EFFECTS OF INFORMATION AND INDIVIDUAL DIFFERENCE FACTORS ON ONLINE TRAVEL AGENCY CONSUMERS' CONFUSION AND DECISION POSTPONEMENT: AN INTEGRATION OF INFORMATION PROCESSING THEORY AND STRESSOR-STRAIN-OUTCOME FRAMEWORK // INTERNATIONAL JOURNAL OF HOSPITALITY MANAGEMENT. VOLUME 135, MAY 2026, 104642. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2026.104642>

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИИ И ФАКТОРОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ НА ПУТАНИЦУ И ОТКЛАДЫВАНИЕ РЕШЕНИЙ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ОНЛАЙН-ТУРАГЕНТСТВ: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИИ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ И МОДЕЛИ «СТРЕСС – НАПРЯЖЕНИЕ – РЕЗУЛЬТАТ»

Онлайн-турагентства (ОТА) предоставляют огромное количество вариантов и информации, что может перегружать потребителей и задерживать принятие решений о бронировании. Используя модель «стресс – напряжение – результат» и теорию обработки информации, авторы исследуют, как информация и личные стрессоры вызывают три формы путаницы у потребителей (перегрузка, сходство, неоднозначность), которые приводят к откладыванию решений. Опрос 604 пользователей ОТА в США, проанализированный с помощью структурного моделирования, показал, что информационная перегрузка, перегрузка выбором и нетерпимость к фрустрации значительно увеличивают все три типа путаницы, повышая намерения отложить решение. Однако поиск выгодных предложений и нехватка времени не оказали существенного влияния. На основе этих результатов предлагается план действий:

постепенное раскрытие информации и адаптивная постраничная навигация для смягчения путаницы, вызванной перегрузкой; дедупликация, кластеризация по сходству и сравнение «что отличается?» для уменьшения путаницы, вызванной сходством; а также стандартизированные таксономии типов помещений и пояснения к политике/ценам для устранения путаницы и неоднозначности. Эти А/В-тестируемые решения направлены на улучшение пользовательского интерфейса и информационной архитектуры, предоставляя практические рекомендации и дополняя предыдущие исследования, посвященные обмену сообщениями.

3. HESLEY MACHADO SILVA. COP 30 AND CLIMATE GOVERNANCE UNDER INFORMATIONAL STRESS: POLITICAL COHERENCE, DISINFORMATION, AND DECISION-MAKING RISKS // SUSTAINABLE FUTURES. VOLUME 11, JUNE 2026, 101946. <https://doi.org/10.1016/j.sftr.2026.101946>

СОP 30 И УПРАВЛЕНИЕ КЛИМАТОМ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА: ПОЛИТИЧЕСКАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ, ДЕЗИНФОРМАЦИЯ И РИСКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Конференция ООН по изменению климата (СОP 30), состоявшаяся в ноябре 2025 года в Белем-ду-Пара, вернула Бразилию в центр глобальной климатической дипломатии. В этой статье СОP 30 рассматривается как переломный момент в управлении, где сходятся три фактора: ужесточение контроля над порогом в 1,5 °С, растущая подверженность экстремальным явлениям и нестабильная информационная среда, в которой климатические данные оспариваются и стратегически искажаются. Авторы утверждают, что эффективные действия по борьбе с изменением климата теперь зависят не только от целей или финансирования, но и от оперативной политической согласованности (согласованность между международными обязательствами, внутренними политическими инструментами и отраслевыми экономическими решениями) и от «управления правдой», институциональной способности поддерживать принятие решений на основе фактических данных в условиях информационного стресса. Эти условия формируют доверие к решениям и осуществимость их реализации, определяя, могут ли научные пороговые значения быть преобразованы в действенные процедуры управления в безопасном пространстве функционирования земной системы.

4. ANTONY MULLINS, NIK THOMPSON. TECHNOSTRESS AND INFORMATION SECURITY — A REVIEW AND RESEARCH AGENDA OF SECURITY-RELATED STRESS // COMPUTERS & SECURITY. VOLUME 161, FEBRUARY 2026, 104776. <https://doi.org/10.1016/j.cose.2025.104776>

ТЕХНОСТРЕСС И ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ — ОБЗОР И ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЙ СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С БЕЗОПАСНОСТЬЮ

Техностресс вызывает все большую обеспокоенность у организаций, учитывая негативное влияние стресса на удовлетворенность работой сотрудников, их производительность и намерение соблюдать или нарушать правила. Стресс, связанный с безопасностью (ССБ), как одно из измерений техностресса рассматривает, как связанные с безопасностью действия, такие как соблюдение требований в области информационных технологий, могут влиять на уровень стресса у человека. Исследования стресса, связанного с безопасностью, имеют жизненно важное значение, поскольку они могут помочь выявить факторы, которые могут как улучшить благополучие сотрудников, так и укрепить безопасность организации. В этой статье рассмотрена литература, опубликованная за последние два десятилетия и посвященная стрессу, связанному с безопасностью. Были отобраны двадцать семь релевантных исследований для анализа. Выявлены определенные тенденции в трех основных аспектах. Во-первых, выявлены преобладающие теоретические основы и модели, которые рассматривают стресс, связанный с безопасностью, и изучены ключевые факторы и конструкции, которые исследуют стресс, связанный с безопасностью. Во-вторых, описано, как измеряется стресс, связанный с безопасностью, и какие меры оказались эффективными в его снижении. В заключение на основе проведенного всестороннего анализа, авторы представляют программу исследований, призванную определить будущие направления исследований стресса, связанного с безопасностью.

5. KAIRE PIIRSAKU-KIVIHALL, JAANA-PIIA MÄKINIEMI. EXTENT OF TELEWORKING AND WORK STRESS: THE ROLE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY AND JOB-RELATED DEMANDS AND RESOURCES // APPLIED ERGONOMICS. VOLUME 129, NOVEMBER 2025, 104608. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2025.104608>

МАСШТАБЫ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ И РАБОЧИЙ СТРЕСС: РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СВЯЗАННЫХ С РАБОТОЙ ТРЕБОВАНИЙ И РЕСУРСОВ

В Европе насчитывается более 41 миллиона сотрудников, работающих в гибридном и расширенном режиме удаленной работы, что кардинально изменило ландшафт удаленной работы. Учитывая масштабы удаленной работы, данное исследование изучает взаимосвязь между требованиями к информационно-коммуникационным технологиям (ИКТ), ресурсами ИКТ, социальными ресурсами, требованиями к работе и рабочим стрессом среди 1495 штатных сотрудников из Эстонии, работающих удаленно и регулярно использующих ИКТ. Сотрудники, работающие в гибридном режиме, сообщали о более высоком уровне рабочего стресса и более высоких требованиях к ИКТ, чем сотрудники, работающие в расширенном режиме. В обеих группах высокие требования к электронной коммуникации, работа, требующая концентрации, и проблемы с электронной почтой были связаны с повышенным рабочим стрессом. Напротив, такие ресурсы, как рабочие места, способствующие концентрации, обмен информацией и сотрудничество, снижали стресс. Сотрудники, работающие в гибридном режиме, испытывали повышенный стресс из-за трудностей с ИКТ, в то время как сотрудники, работающие в расширенном режиме, больше страдали от проблем с поддержанием отношений. Чувство признания было связано с более низким уровнем стресса у сотрудников, работающих в расширенном режиме. Анализ модерации показал, что сотрудничество и обмен информацией смягчали стресс, вызванный чрезмерным электронным общением, только у сотрудников, работающих в гибридном режиме удаленной работы. Полученные результаты позволяют улучшить практику удаленной работы.

6. BENEDIKT GRAF, REBECCA MÜLLER, THOMAS ELLWART, CONNY HERBERT ANTONI. MORE OR LESS? EFFECTS OF DIFFERENT LEVELS OF AUTOMATION OF A SOFTWARE AGENT ON INFORMATION OVERLOAD, WORKLOAD, AND STRESS PERCEPTIONS // COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR REPORTS. VOLUME 19, AUGUST 2025, 100727. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100727>

БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ? ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ АВТОМАТИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО АГЕНТА НА ИНФОРМАЦИОННУЮ ПЕРЕГРУЗКУ, РАБОЧУЮ НАГРУЗКУ И ВОСПРИЯТИЕ СТРЕССА

Хотя высокая степень автоматизации программных агентов направлена на снижение требований к рабочему месту, таких как рабочая нагрузка и информационная перегрузка, программные агенты часто воспринимаются как источник техностресса, а не как ресурс. Современные теоретические модели подчеркивают положительное влияние автоматизации, но пренебрегают влиянием на техностресс и восприятие стресса человеком, оставляя механизмы снижения стресса с помощью программных агентов неизученными. В этом предварительно зарегистрированном исследовании было изуче-

но, как автоматизация программных агентов снижает стресс и техностресс и влияют ли снижение рабочей нагрузки и информационной перегрузки на эти эффекты. Был проведен рандомизированный эксперимент, в котором 108 человек работали с программным агентом с четырьмя различными уровнями автоматизации в случайном порядке и оценивали перегрузку, стресс и техностресс после каждого уровня автоматизации. Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) и модели структурных уравнений с учетом опосредования показали, что информационная перегрузка ($\eta^2 = .55$, $p < .001$), рабочая нагрузка ($\eta^2 = .71$, $p < .001$), стресс ($\eta^2 = .63$, $p < .001$) и техностресс ($\eta^2 = .48$, $p < .001$) снижались с повышением уровня автоматизации программных агентов. Опосредующие процессы показали, что стресс, а также техностресс снижались за счет уменьшения рабочей нагрузки ($\beta = -0.56$, $p < .001$), но не за счет уменьшения информационной перегрузки ($\beta = 0.06$, $p = 0.331$). Это исследование расширяет знания о том, как автоматизация и автономия программных агентов могут восприниматься как ресурс, а не как технострессовый фактор. Оно интегрирует классические модели стресса, перегрузки и исследований автономии человека. Более того, это исследование показывает, что организации могут использовать автоматизацию программных агентов для снижения технострессового эффекта.

7. LUKE BOOKER, MD SHAMIRUL ISLAM, KENNETH CAFFERKEY, KEITH TOWNSEND, XUE YING ON. WHEN TECHNOSTRESS MEETS TELEPRESSURE: A MULTI-DIMENSIONAL WELL-BEING APPROACH // INDUSTRIAL MANAGEMENT & DATA SYSTEMS. VOLUME 126, ISSUE 7, 22 JUNE 2026, PAGES 2113-2131. <https://doi.org/10.1108/IMDS-02-2025-0204>

КОГДА ТЕХНОСТРЕСС ВСТРЕЧАЕТСЯ С ТЕЛЕПРЕССИЕЙ: МНОГОМЕРНЫЙ ПОДХОД К БЛАГОПОЛУЧИЮ

Исследование преследовало три ключевые цели. Во-первых, изучить роль телепрессии как модераторного фактора между технострессом и благополучием сотрудников. Вторая цель заключалась в изучении различных аспектов благополучия по отдельности и предоставлении информации об их взаимосвязи, а третья — в изучении того, как техностресс по-разному влияет на них.

Данные были собраны с помощью онлайн-опросов, проведенных среди 264 малайзийских сотрудников электронной и машиностроительной отраслей. Для проверки гипотез исследования использовался метод структурного моделирования методом частичных наименьших квадратов.

Обнаружено, что факторы, вызывающие техностресс, снижают благополучие в жизни через механизмы психологического и рабочего благополучия. Кроме того, телепрессия на рабочем месте модерирует техностресс

при прогнозировании рабочего благополучия, но не психологического благополучия. Таким образом, исследование предоставляет важную информацию для будущих исследований техностресса, указывая на то, что усилители техностресса могут существовать наряду с его ингибиторами в качестве требований и ресурсов в рамках работы.

Вклад исследования состоит из трех частей: (1) результаты показывают, что рабочее телестрессовое давление может усиливать негативное воздействие техностресса, (2) показано, что технологические стрессоры могут по-разному влиять на аспекты работы и психологического благополучия, (3) работа и психологическое благополучие служат механизмами связи между технологическими стрессорами и благополучием в жизни. Исследователи техностресса обычно не рассматривают благополучие через его различные измерения. Данное исследование критически относится к этому подходу и демонстрирует ценность внимания к различным измерениям благополучия для выявления сложных и многогранных взаимосвязей, которые существуют.

8. USAIRASAMREENATELL. WHYSOMECOPEBETTERWITHTECHNOSTRESS: UNDERSTANDING TECHNOLOGY SELF-EFFICACY AND KNOWLEDGE SHARING DISENGAGEMENT // PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES. VOLUME 261, OCTOBER 2026, 113904. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113904>

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С ТЕХНОСТРЕССОМ: ПОНИМАНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ И ОТСТРАНЕННОСТИ ОТ ОБМЕНА ЗНАНИЯМИ

Техностресс стал распространенным, но недооцененным стрессовым фактором на рабочем месте, имеющим серьезные последствия для поведения сотрудников. Опираясь на модель «требования к работе — ресурсы», это исследование изучает, как техностресс вызывает отстраненность от обмена знаниями (ООС) и почему сотрудники по-разному реагируют на его требования. Используя данные двухэтапного опроса 332 сотрудников ИТ-сектора, результаты показывают, что техностресс значительно увеличивает рабочее истощение, что, в свою очередь, способствует ООС. Важно отметить, что сотрудники с более высокой самоэффективностью в использовании технологий менее подвержены истощению при технострессе. Подчеркивая буферную роль самоэффективности в использовании технологий, это исследование углубляет понимание техностресса как серьезной организационной проблемы и подчеркивает важность индивидуальных различий в объяснении различных результатов работы сотрудников.

9. JAMES ADENIJI, REIKA IGARASHI, MERVE VARDARSUYU, GHASEM ZAEFARIAN. THE TECHNOSTRESS PARADOX: UNDERSTANDING WHEN CRM SYSTEMS AND THEIR AI FUNCTIONS HURT OR HELP SALES PERFORMANCE // JOURNAL OF BUSINESS RESEARCH. VOLUME 214. 2026. ARTICLE: 116298. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2026.116298>

ПАРАДОКС ТЕХНОСТРЕССА: ПОНИМАНИЕ ТОГО, КОГДА CRM-СИСТЕМЫ И ИХ ФУНКЦИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВРЕДЯТ ИЛИ ПОМОГАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДАЖ

Несмотря на быстрый рост индустрии CRM и повсеместную интеграцию искусственного интеллекта (ИИ) в CRM-приложения, многие организации из всех сил пытаются обеспечить эффективное использование технологий своими сотрудниками для оптимизации эффективности продаж. Авторы решают этот парадокс, изучая, как CRM-системы и их функции искусственного интеллекта влияют на производительность продавцов посредством механизмов как положительного, так и отрицательного стресса. Опираясь на структуру стрессоров «вызовы – препятствия» и модель «требования к работе – ресурсы», авторы статьи выдвигают теорию криволинейной зависимости между внедрением CRM и эффективностью продаж, опосредованной двумя противоположными механизмами: технострессом и бриколажем продавцов. В исследовании 1 обнаружено, что техностресс (саморазрушающее поведение) и бриколаж (поведение по созданию рабочих мест) объясняют двойные пути, посредством которых внедрение CRM влияет на эффективность продаж. Исследование 2 расширяет эти выводы, демонстрируя, что адаптивные продажи с помощью ИИ усиливают криволинейные эффекты внедрения CRM, усиливая бриколаж и смягчая техностресс. Результаты исследования предлагают новое понимание стресса, вызванного технологиями, и адаптивного поведения в условиях цифровой трансформации среды продаж.

10. CHUN FONG LEI, ERIC W.T. NGAI. COGNITIVE TECHNOSTRESS APPRAISAL: CONCEPTUALIZATION AND MEASUREMENT DEVELOPMENT // INTERNATIONAL JOURNAL OF INFORMATION MANAGEMENT. VOLUME 88. 2026. ARTICLE: 103046. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2026.103046>

ОЦЕНКА КОГНИТИВНОГО ТЕХНОСТРЕССА: КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ И РАЗРАБОТКА ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Хотя существуют эмпирические попытки использовать оценку когнитивного техностресса как инструмент для исследования того, как технострессоры приводят к желаемым и нежелательным результатам, результаты остаются

неубедительными из-за недостатков в измерительных шкалах для конструкторов оценки когнитивного техностресса. Стремясь восполнить этот пробел в литературе, данное исследование концептуализирует и разрабатывает измерительные шкалы конструкторов, соответствующих оценке когнитивного техностресса, а именно: оценка вызова техностресса (ТСА), оценка угрозы техностресса (ТТА) и контролируемость техностресса. В этом исследовании использовался строгий многоэтапный процесс разработки шкал для концептуализации и операционализации конструкторов посредством генерации пунктов, сортировки карточек, пилотного тестирования, подтверждающего факторного анализа и перекрестной валидации с двумя независимыми выборками. Результаты подтверждают высокую надежность, валидность и номологическую обоснованность: вторжение в частную жизнь, как хорошо изученный технострессор, положительно влияет на ТСА, ТТА и управляемость технострессом, которые опосредуют его воздействие на производительность труда. В будущих исследованиях разработанные шкалы измерения могут быть использованы для эмпирического изучения природы и последствий технострессоров.

11. MOHAMMED MUBARKOOT, JÖRN ALTMANN, MYUNG JIN LEE, MORTEZA RASTI-BARZOKI. WORKAROUNDS IN SOFTWARE ENGINEERING: THE IMPACT OF TECHNOSTRESS AND THE MODERATING ROLES OF NEUTRALIZATION, AUTONOMY, AND BEHAVIORAL CONTROL // INFORMATION AND SOFTWARE TECHNOLOGY. VOLUME 198, OCTOBER 2026, 108145. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2026.108145>

ОБХОДНЫЕ ПУТИ В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ ТЕХНОСТРЕССА И МОДЕРАТОРСКАЯ РОЛЬ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ, АВТОНОМИИ И ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Развивающиеся технологии заставляют ИТ-специалистов идти в ногу с последними разработками, что приводит к психологическим и поведенческим последствиям (так называемый техностресс). Цель данного исследования — изучить влияние техностресса на обходные пути, используемые инженерами-программистами, и модераторскую роль нейтрализации, автономии и поведенческого контроля. Опираясь на теории стресса и преодоления трудностей, авторы применяют моделирование структурных уравнений к данным опроса 306 инженеров-программистов. Результаты показывают, что сложность, перегрузка и вторжение, являющиеся измерениями техностресса, оказывают существенное влияние на напряжение, которое, в свою очередь, оказывает существенное влияние на обходные пути, тогда как перегрузка и неуверенность, являющиеся дополнительными измерениями техностресса, напрямую влияют на обходные пути. Кроме того, результаты показывают, что нейтрализация и автономия играют смягчающую роль во влиянии пе-

регрузки, а автономия — смягчающую роль во влиянии перегрузки и неуверенности, в то время как поведенческий контроль смягчает только влияние напряжения. Исследование расширяет понимание техностресса в контексте обходных путей в разработке программного обеспечения.

12. LIFENG CHEN, SITI NOR BAYAAH AHMAD, MING FOOK LIM. BIBLIOMETRIC ANALYSIS OF TECHNOSTRESS IN MOBILE APPLICATIONS // JOURNAL OF DIGITAL ECONOMY. AVAILABLE ONLINE 12 JUNE 2026 <https://doi.org/10.1016/j.jdec.2026.05.002>

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНОСТРЕССА В МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЯХ

В данном исследовании используется библиометрический анализ на основе данных для отображения интеллектуальной структуры и эволюции исследований техностресса в области мобильных приложений, критически важного сектора в эпоху цифровой экономики. На этом фоне размывание границ между работой и личной жизнью сделало мобильные приложения повсеместным источником профессионального стресса, оказывающим существенное влияние на устойчивость человеческого капитала. Используя базу данных CiteSpace по научным публикациям за 2000–2025 годы, авторы применяют методы интеллектуального анализа данных и вычислительного анализа литературы для ответа на четыре ключевых вопроса, касающихся внимания ученых, моделей сотрудничества, динамики исследований и актуальных тем. Анализ выявляет значительную восходящую траекторию публикаций, подчеркивая растущую важность этой области. Характеризующееся ярко выраженным междисциплинарным характером, это исследование синтезирует ключевые идеи из информатики и психологии, интегрируя их в системы оценки рисков в менеджменте и устойчивом бизнесе. Выявляется характерная модель сотрудничества, хотя сотрудничество между авторами остается ограниченным, существуют сильные институциональные и международные сети, возглавляемые Китаем, США и Германией. Структура знаний формируется основополагающими журналами и авторами, а исследовательские направления эволюционируют от общего «влияния» и «предпосылок» к конкретным темам, таким как «темная сторона» технологий и контекстно-специфические стрессоры, выявленные с помощью алгоритмической кластеризации ключевых слов и обнаружения всплесков активности.

Исследование создает всеобъемлющую структуру знаний, выявляя ключевые пробелы в исследованиях и формирующиеся направления. Важно отметить, что результаты показывают, что техностресс в мобильных приложениях представляет собой недостаточно изученный социальный фактор риска

в рамках концепции экологического, социального и управленческого (ESG) подхода. Эта перспектива обеспечивает доказательную базу для выявления рисков в устойчивом финансировании и управлении человеческим капиталом. Несмотря на ограничения, связанные с исключением неанглоязычной литературы и поперечным характером библиометрических данных, это макроуровневое картирование предлагает стратегическое руководство как для ученых, так и для практиков. Будущие исследования должны уделять приоритетное внимание количественной оценке отраслевых обязательств в области ESG и изучению влияния новых технологий, таких как искусственный интеллект, на устойчивость рабочей силы.

13. EZGI MANSUROĞLU, ANDREW P. SMITH. TECHNOSTRESS AND EMPLOYEE WELL-BEING: A SYSTEMATIC REVIEW OF EMPIRICAL EVIDENCE // COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR REPORTS. VOLUME 21, MARCH 2026, 100941. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2026.100941>

ТЕХНОСТРЕСС И БЛАГОПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЭМПИРИЧЕСКИХ ДАННЫХ

Поскольку технологии продолжают преобразовывать отрасли, понимание влияния техностресса на благополучие сотрудников становится крайне важным. Хотя исследования техностресса значительно расширились за последние годы, существующие исследования часто фрагментированы по охвату и ограничены в межконтекстной глубине. В этом систематическом обзоре были систематизированы результаты 201 (после двойного отбора) рецензируемого эмпирического исследования, в основном найденного в базах данных PubMed, Scopus и Web of Science, чтобы составить карту техностресса по четырём аналитическим измерениям: его основные компоненты, его влияние на благополучие, ключевые опосредующие и модераторные переменные и контекстные вариации. Результаты показали, что взаимосвязь между технострессом и благополучием сотрудников чаще всего изучалась в Германии, Италии и Индии, при этом образование и здравоохранение оказались наиболее часто исследуемыми секторами. Кроме того, в исследованиях наиболее часто упоминались технострессовые факторы, связанные с негативными показателями благополучия, такие как перегрузка технологиями и вторжение технологий. Анализ выявил недостаточное количество межстрановых и межкультурных сравнений в существующей литературе. Опираясь на эти данные, данный обзор расширяет литературу, представляя модель «Требования – ресурсы – индивидуальные эффекты» (DRIVE) как целостную интегративную основу для изучения техностресса и благополучия. Модель предоставляет теоретически обоснованное объяснение того, как цифровые требования, личные ресурсы и индивидуальные различия взаимодействуют, формируя резуль-

таты благополучия. В сочетании с Опросником процесса благополучия (WPQ) она также предлагает практический, проверенный подход к оценке этих механизмов в различных организационных контекстах.

14. CHANG LIU, ZUHAO SUN. BUFFERING THE HARMFUL EFFECTS OF TECHNOSTRESS ON INNOVATION IN PHYSICAL EDUCATION: THE ROLES OF PERCEIVED INNOVATION IMPORTANCE AND CREATIVE SELF-EFFICACY // ACTA PSYCHOLOGICA. VOLUME 265. 2026. ARTICLE: 106653. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106653>

СМЯГЧЕНИЕ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ТЕХНОСТРЕССА НА ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ: РОЛЬ ВОСПРИНИМАЕМОЙ ВАЖНОСТИ ИННОВАЦИЙ И ТВОРЧЕСКОЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Инновации стали незаменимыми во всех секторах, однако эмпирические исследования, изучающие их предпосылки в физическом воспитании, остаются ограниченными. Основываясь на транзакционной теории стресса и преодоления трудностей, это исследование изучает, как творческая самоэффективность опосредует связь между технострессом и инновациями в физическом воспитании и как воспринимаемая важность инноваций модулирует эти связи. Используя многоисточниковый опрос с временным лагом, данные были собраны у 405 преподавателей кафедр физического воспитания китайских университетов и проанализированы с помощью структурного моделирования уравнений на основе дисперсии. Результаты показывают, что повышенный техностресс, включающий перегрузку, вторжение, сложность, неуверенность и неопределенность, снижает творческую самоэффективность, что, в свою очередь, уменьшает внедрение преподавателями инновационных стратегий и технологий обучения. Более того, негативное влияние техностресса как на творческую самоэффективность, так и на инновации значительно ослабляется, когда преподаватели воспринимают инновации как неотъемлемую часть миссии своего учреждения. Полученные результаты рассматривают творческую самоэффективность как важнейший психологический механизм, посредством которого техностресс препятствует инновациям, и подчеркивают важность воспринимаемых инноваций как контекстный буфер, способный смягчить эти негативные последствия. Для политиков и руководителей образовательных учреждений исследование подтверждает ценность развития творческой уверенности педагогов наряду с институциональной культурой, которая ставит инновации в приоритет. Вместе эти стратегии могут помочь компенсировать пагубное воздействие техностресса и поддержать устойчивые педагогические инновации в физическом воспитании.

15. KINGSUK SARKAR, YUOSRE F. BADIR. PREFERENCE FOR ONLINE SOCIAL INTERACTION AND ITS PSYCHOLOGICAL COSTS: EXAMINING TECHNOSTRESS AND COMPUTER ANXIETY AMONG MIDDLE-AGED ADULTS // TELEMATICS AND INFORMATICS REPORTS. VOLUME 21, MARCH 2026, 100297. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2026.100297>

ПРЕДПОЧТЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОНЛАЙН-ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗДЕРЖКИ: ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНОСТРЕССА И КОМПЬЮТЕРНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

В условиях все большего проникновения цифровых технологий во все аспекты повседневной жизни людей понимание их психологического воздействия на отдельных лиц стало критически важным. Хотя социальное онлайн-взаимодействие является удобным способом поддержания отношений, оно также может вызывать психологические проблемы, в частности, техностресс и компьютерную тревожность. Люди среднего возраста — демографическая группа, которая, как известно, менее подкована в использовании интернета, чем молодое поколение — особенно уязвимы к этим психологическим проблемам. Поэтому данное исследование направлено на изучение того, как предпочтение социального онлайн-взаимодействия (POSI) влияет на компьютерную тревожность и техностресс среди людей среднего возраста (30–50 лет) и опосредует ли компьютерная тревожность связь между POSI и технострессом. Данные опроса были собраны у 304 респондентов в нескольких городах Индии и проанализированы с использованием структурного моделирования методом частичных наименьших квадратов (PLS-SEM). Результаты показывают, что люди с более выраженным POSI испытывают более высокий уровень компьютерной тревожности и техностресса. Кроме того, компьютерная тревожность существенно опосредует связь между POSI и технострессом, указывая на то, что тревожность, связанная с использованием компьютера, усиливает стресс у людей, предпочитающих общаться онлайн. Эти результаты способствуют пониманию цифрового благополучия у людей среднего возраста и имеют важные теоретические и практические последствия, подчеркивая необходимость стратегий по снижению компьютерной тревожности и смягчению техностресса для содействия более здоровому использованию технологий в этой демографической группе.

16. JYOTI KAMBOJ, ERONIMUS A. MAPPING THE COMPLEX INTERACTIONS BETWEEN WORK-FAMILY CONFLICT, AI TECHNOSTRESS, WORK-LIFE BALANCE AND EMPLOYEES' WELL-BEING: MODERATED MEDIATION ANALYSIS // INTERNATIONAL JOURNAL OF CONFLICT MANAGEMENT. VOLUME 37, ISSUE 3, 4 FEBRUARY 2026, PAGES 713-741. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-08-2025-0274>

ИЗУЧЕНИЕ СЛОЖНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ КОНФЛИКТОМ РАБОТЫ И СЕМЬИ, ТЕХНОСТРЕССОМ, ВЫЗВАННЫМ ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, БАЛАНСОМ РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ И БЛАГОПОЛУЧИЕМ СОТРУДНИКОВ: АНАЛИЗ ОПОСРЕДОВАННОГО ВЛИЯНИЯ

В современном технологически развитом секторе услуг сотрудники испытывают трудности с балансом между работой и личной жизнью. Конфликт работы и семьи (КРС) усиливает это напряжение, нарушая баланс и снижая благополучие. Опираясь на модель техностресса и теорию сохранения ресурсов (ТЗР), данное исследование направлено на изучение того, как КРС влияет на баланс работы и личной жизни (БЛЖ) и, следовательно, на благополучие сотрудников. Кроме того, было расшифровано опосредующее влияние БЛЖ и модераторное влияние техностресса, вызванного искусственным интеллектом (ИИ), на эту основную взаимосвязь.

В настоящем исследовании проводится количественный анализ сотрудников ($n = 562$) в штате Харьяна, Индия, с использованием метода выборочного отбора и анализируется с помощью моделирования структурных уравнений AMOS (V23).

Результаты показали, что конфликт между работой и личной жизнью оказывает сильное негативное влияние на баланс между работой и личной жизнью, что существенно сказывается на физическом, психологическом и социальном благополучии сотрудников. Баланс между работой и личной жизнью опосредовал связь между конфликтом между работой и личной жизнью и ее благополучием, подчеркивая его критическую роль в смягчении пагубных последствий конфликта. Техностресс, вызванный искусственным интеллектом, значительно модерировал связь между конфликтом между работой и личной жизнью, при этом умеренные уровни техностресса, вызванного искусственным интеллектом, могли способствовать адаптивному преодолению трудностей, а высокие уровни усиливали техноперегрузку, размывали границы и снижали буферную роль баланса между работой и личной жизнью.

Исследование расширяет теоретическое понимание, интегрируя теорию техностресса и теорию COR, подчеркивая, что баланс между работой и личной жизнью служит ключевым ресурсом, смягчающим воздействие конфликта между работой и личной жизнью и техностресса на благополучие сотрудников. На практике это призывает сотрудников, организации, правительства, политиков и общество принимать гибкие и поддерживающие меры для создания сбалансированной и устойчивой рабочей среды.

Данное исследование предоставляет ценные сведения о конфликте между работой и личной жизнью, стрессе, связанном с ИИ, и благополучии сотрудников, подчеркивая необходимость отраслевых и ресурсосберегающих стратегий для содействия балансу между работой и личной жизнью и повышения устойчивости на рабочих местах, интенсивно использующих технологии.

17. YANZI WANG. TECHNOSTRESS AND INNOVATION ADAPTATION: HOW JOB CRAFTING ENABLES SUCCESSFUL AGING IN OLDER EMPLOYEES // EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION MANAGEMENT. VOLUME 29, ISSUE 1, 16 MARCH 2026, PAGES 94-118. <https://doi.org/10.1108/EJIM-07-2025-0970>

ТЕХНОСТРЕСС И АДАПТАЦИЯ К ИННОВАЦИЯМ: КАК ИЗМЕНЕНИЕ УСЛОВИЙ ТРУДА СПОСОБСТВУЕТ УСПЕШНОМУ СТАРЕНИЮ У ПОЖИЛЫХ СОТРУДНИКОВ

Целью данного исследования было изучение влияния техностресса на успешное старение на рабочем месте (УСС) среди пожилых сотрудников в возрасте 45 лет и старше в контексте быстрых цифровых инноваций.

Проведено двухэтапное исследование с участием 211 китайских сотрудников с использованием транзакционной модели стресса и преодоления трудностей в качестве аналитической основы. Изменение условий труда опосредовало связь между технострессом и УСС. Восприятие инволюции модулирует этот процесс; высокое восприятие инволюции усиливает негативное влияние техностресса на изменение условий труда и УСС.

Это исследование показывает, как адаптивное поведение сотрудников старшего возраста (например, перепроектирование рабочих мест) снижает риски цифровой трансформации и развивает литературу по управлению инновациями.

ИССЛЕДОВАНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОРОВ

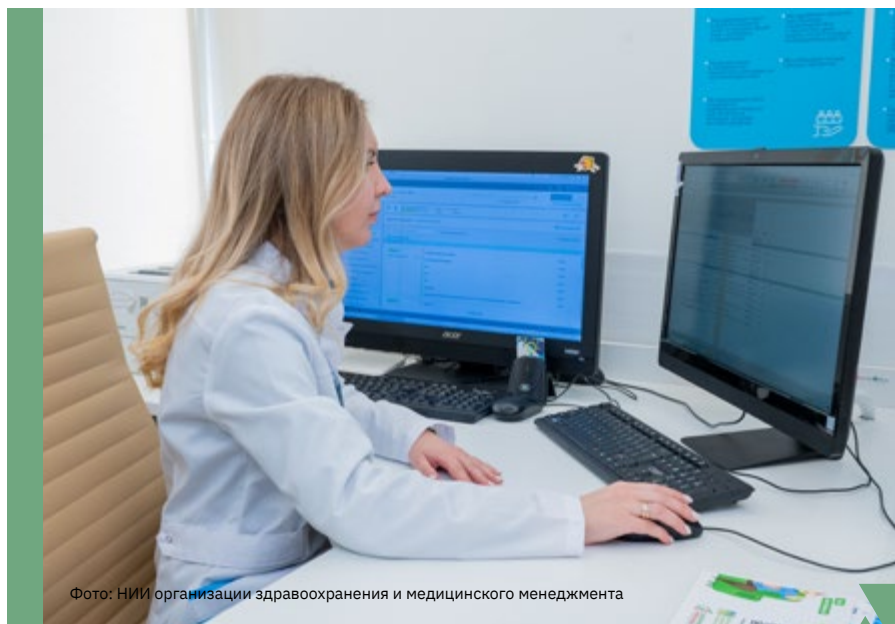


Фото: НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

1. ПОПОВ М.Ю. ОТ ТЕХНОСТРЕССА К ЦИФРОВОМУ СТРЕССУ: ЭВОЛЮЦИЯ КОНЦЕПЦИИ И НОВЫЕ ВЫЗОВЫ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ // СОЦИАЛЬНАЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЯ. 2026. Т. 36. № 1. С. 90–99. <https://psychiatr.ru/magazine/scp/175/2639>

В обзоре проанализирована эволюция концепции технологически опосредованного стресса — от техностресса, связанного с использованием компьютеров на рабочем месте, до цифрового стресса, порождаемого постоянным пребыванием в цифровом пространстве. Прослеживается, как распространение мобильных технологий и социальных сетей способствовало качественному сдвигу: стресс приобрел хронический характер и стал затрагивать базовые психологические потребности, особенно у подростков и молодых взрослых. Отдельное внимание уделено новому классу рисков, связанных с иммерсивными средами и генеративным искусственным интеллектом. Эти технологии способны оказывать воздействие на ключевые аспекты психического функционирования: идентичность, автономию, восприятие реальности. Проведенный

анализ обосновывает необходимость адаптации психиатрической помощи к новым вызовам и участия профессионального сообщества в формировании безопасной цифровой среды.

2. ЧИГАРЬКОВА С.В., СОЛДАТОВА Г.У. ФОРМУЛА ЦИФРОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ // НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. 2026. Т. 21. № 1. С. 44–53. <https://doi.org/10.11621/npi.2026.0104>

В контексте цифровизации повседневности важнейшим видом благополучия становится цифровое благополучие — недавно возникшее понятие, отражающее потребность в рефлексии влияния цифровых трансформаций на различные сферы жизнедеятельности человека.

Работа посвящена анализу современных подходов к изучению цифрового благополучия (ЦБП) как социально-психологического феномена.

Проведен теоретический анализ и систематизация современных научных подходов к проблеме цифрового благополучия. Методологической основой выступила социально-когнитивная концепция цифровой социализации. Выделены ключевые области исследования связи благополучия с различными аспектами использования цифровых технологий: цифровой доступ, цифровое неравенство и цифровая компетентность; проблемное использование интернета, экранное время и компьютерные игры; влияние цифровых технологий на когнитивное развитие; использование социальных сетей и цифровые практики как факторы благополучия; развитие технологий искусственного интеллекта как новый вызов благополучию. Проведен анализ существующих концепций цифрового благополучия и предложена формула цифрового благополучия, включающая три составляющие: удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью; самоэффективность и управление технологически построенной личности; удовлетворенность и управление цифровой социальностью.

Сделан вывод о том, что разработка формулы цифрового благополучия способствует пониманию конструктивных стратегий адаптации и преадаптации человека в условиях возрастающей цифровизации повседневности, которые необходимы как для поддержания оптимального уровня стабильности общества, так и для обеспечения его развития в ближайшем будущем в ответ на новые социотехнологические вызовы.

Цифровые трансформации существенно преобразили повседневность современного человека, что определило все возрастающее внимание общества и исследователей к роли цифровых технологий в психологическом благополучии отдельной личности, различных групп, а также целых поколений, в первую очередь молодежи — самых активных пользователей Интернета.

Работа посвящена изучению роли доступа к технологиям, пользовательской активности, отношения к технологиям, цифровой компетентности, самоуправления цифровыми инструментами и жизнестойкости в удовлетворенности жизнью в виртуальном и реальном мирах у молодых людей. Выборку исследования составили 368 респондентов 18–39 лет ($M = 23,6$, $SD = 4,9$), среди которых 66,6 % женщин.

Использовались следующие методики: «Индекс цифровой компетентности» (скрининг), «Самоуправление цифровой повседневностью», «Отношение к технологиям», «Тест жизнестойкости» (скрининг), «Шкала удовлетворенности жизнью» и ее модификация для виртуальной жизни, а также самооценка пользовательской активности и удовлетворенности доступом к технологиям. Обработка данных производилась с использованием ANOVA, коэффициента корреляции Пирсона, регрессионного анализа, анализа медиации.

Удовлетворенность жизнью в реальном мире сильно связана с удовлетворенностью цифровой жизнью. При этом удовлетворенность жизнью как в реальном, так и в виртуальном мирах умеренно связана с управлением цифровым устройством, удовлетворенностью доступом к технологиям, технофилией и технорационализмом и слабо — с цифровой компетентностью. Удовлетворенность жизнью в реальном мире также слабо связана с технопессимизмом. Предикторами удовлетворенности онлайн-жизнью оказались управление цифровыми устройствами, технопессимизм и удовлетворенность реальной жизнью, а предикторами удовлетворенности реальной жизнью — вовлеченность и удовлетворенность цифровой жизнью, а также пользовательская активность, удовлетворенность доступом к цифровым технологиям и технопессимизм. Результаты уточнены на основе анализа медиации.

Сделан вывод о том, что удовлетворенность жизнью у молодежи в виртуальном и реальном мирах взаимосвязаны, что является еще одним доказательством конвергенции этих миров в рамках единого переживания личностью смешанной онлайн и офлайн реальности. При этом специфика пре-

дикторов удовлетворенности жизнью показывает необходимость комплексного анализа психологического благополучия в цифровых и реальных жизненных пространствах.

4. ЗОСИМЕНКО Э.В. ЦИФРОВОЙ СТРЕСС (DIGITAL STRESS) В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА: ВЫЗОВЫ ЧЕТВЕРТОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ РЕВОЛЮЦИИ // ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ. 2026. № 1. С. 7–18. <https://doi.org/10.25991/h5566-2440-6977-m>

В статье рассматривается эволюция понятия «стресс», вызванного технологическими факторами, проникающими во все сферы повседневной жизни: от «техностресса» и «информационного стресса» к современному концепту «цифрового стресса» (digital stress). В рамках проведенного анализа рассмотрены ключевые компоненты цифрового стресса (FoMO, онлайн-бдительность, виртуальное давление, кибербуллинг и киберсталкинг, онлайн-переутомление) и специфика их влияния на подростков. Последствием цифрового стресса является дисрегуляция различных механизмов психики, нейробиологических механизмов, являющихся основой для цифрового утомления и повышенного риска депрессивных и тревожных расстройств. Цифровой стресс представляет собой системный феномен, требующий разработки мер цифровой гигиены и адаптированных психопрофилактических подходов.

5. ЯНБУХТИНА Г.А. ТЕХНОСТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТСТРАНЕНИЕ КАК ПРЕДИКТОРЫ ВЫГОРАНИЯ В ГИБРИДНОЙ СРЕДЕ: РОССИЙСКАЯ РЕПЛИКАЦИЯ // МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЖУРНАЛ. 2026. № 5(167). <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.167.111>

В работе представлена кросс-культурная реплика международного исследования. Автор на российской выборке (312 ИТ-специалистов) с помощью моделирования структурными уравнениями подтвердила, что психологическое отстранение опосредует связь техностресса и выгорания. Выявлено: нарушение психологического отстранения объясняет до 42 % дисперсии эмоционального истощения. Также обнаружены культурно-специфичные особенности — в российской выборке более сильная роль автономии. Практическая ценность — в рекомендациях для HR-специалистов.

6. ГРОМОВА Т.В. ВЛИЯНИЕ ТЕХНОСТРЕССА НА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ // RUSSIAN JOURNAL OF EDUCATION AND PSYCHOLOGY. 2026. ТОМ 17. № 1. С. 301–320. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-1-1092>

Исследование на материале Самарского государственного экономического университета. Авторы отмечают: техностресс способствует профессиональным проблемам — эмоциональному выгоранию, низкой удовлетворенности работой, вплоть до риска ухода из профессии. При этом выявлена закономерность: чем больше опыт работы, тем ниже уровень техностресса. Возраст, пол, количество часов за гаджетами и посещение тренингов по технологиям существенного влияния не оказали.

7. ЛИЗОГУБ Д.А. СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ // ВЕСТНИК НАУКИ. 2026. ТОМ 2. № 6(99). С. 1323–1327. <https://www.вестник-науки.рф/article/31824>

В статье представлены результаты исследования влияния современных средств массовой информации и цифровых коммуникационных платформ на формирование информационного стресса личности. Рассматриваются теоретические подходы к изучению массовой коммуникации и стресса, анализируются особенности современного информационного потока, новостной повестки, лингвистических и визуальных маркеров стрессогенного контента. Особое внимание уделено алгоритмической персонализации контента, эффекту «эхо-камер», вирусному распространению тревожной информации и феномену цифровой зависимости. Обоснована необходимость развития информационной гигиены и соблюдения профессиональных этических стандартов журналистики как условий сохранения психологического благополучия общества.

Информация об авторе:

Бонкало Татьяна Ивановна — доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела научных исследований ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», Российская Федерация, 115088, город Москва, улица Шарикоподшипниковская, дом 9, ORCID: 0000-0003-0887-4995.

Научное электронное издание

Бонкало Татьяна Ивановна

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС: ДИАГНОЗ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

Дизайнер-верстальщик: А.И. Кораблева

*Фото предоставлены авторами материалов,
www.magnific.com,*

НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента

Объем данных: 927 КБ

Дата подписания к использованию: 23.07.2026

URL: <https://niiroz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-ek-sport-meditsinskikh-uslug/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»,
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru



niioz.ru