

**Приложение В. Бланк и ключ опросника.**  
**Appendix B. Questionnaire form and key.**

Бланк

**Оцените степень Вашего согласия с утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 – совершенно не согласны, а 5 – полностью согласны.**

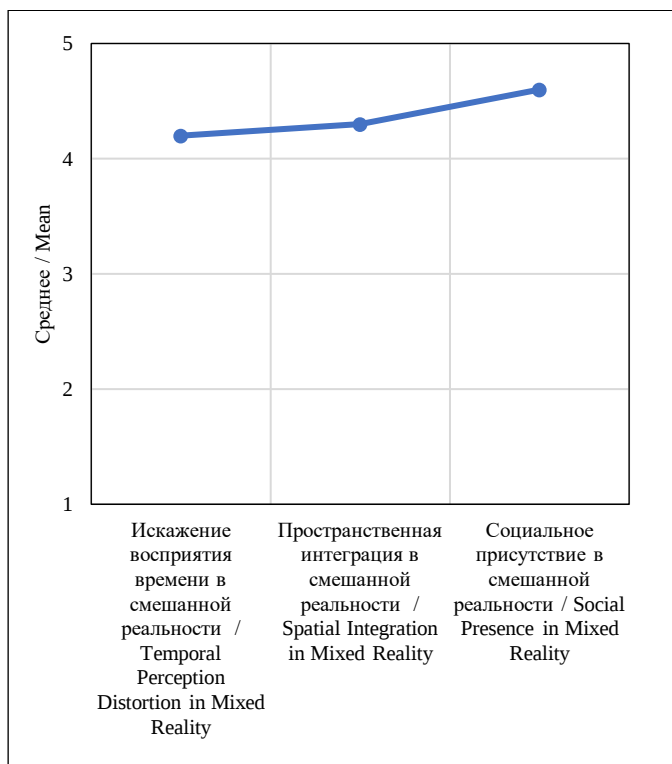
|     |                                                                                                                             |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.  | Я воспринимаю реальный и виртуальный миры как целостное пространство                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Для меня одинаково важны личные границы как онлайн, так и в реальной жизни                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Мне комфортно общаться в группах, которые включают не только реально присутствующих участников, но и дистанционных          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Для меня время онлайн течёт по каким-то своим законам, не так, как в реальном мире.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | У меня возникали проблемы с делами офлайн из-за того, что я случайно тратил на онлайн-активности больше времени, чем ожидал | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Часть моего жизненного пространства будто пропадает, когда я остаюсь без моего цифрового устройства                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Я могу выполнить совместное дело онлайн с другими людьми также хорошо, как и в реальной жизни                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Люди, с которыми я общаюсь онлайн, для меня также реальны, как и люди, которых я хорошо знаю в реальном мире                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Мне сложно управлять временем, когда я совмещаю онлайн и офлайн, потому что время там течет по-разному.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Я ощущаю онлайн-мир таким же реальным, как и физический мир                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Когда я общаюсь онлайн, я ощущаю, как будто бы человек сейчас рядом со мной в этой же комнате                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | У меня одинаково хорошо получается поддерживать отношения с моими близкими как офлайн, так и онлайн                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Мне сложно контролировать время, которое провожу за цифровыми устройствами.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Я могу также привязаться к человеку, с которым общаюсь только в интернете, как если бы это было в реальной жизни            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Для меня час активности онлайн может пройти быстрее, чем час активности офлайн.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Мне важно, что благодаря мобильности цифровых устройств мои виртуальные миры всегда со мной                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Когда я не использую своё цифровое устройство, мне кажется, что время течет медленнее.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ключ: баллы подсчитываются путём подсчёта среднего по каждой шкале.

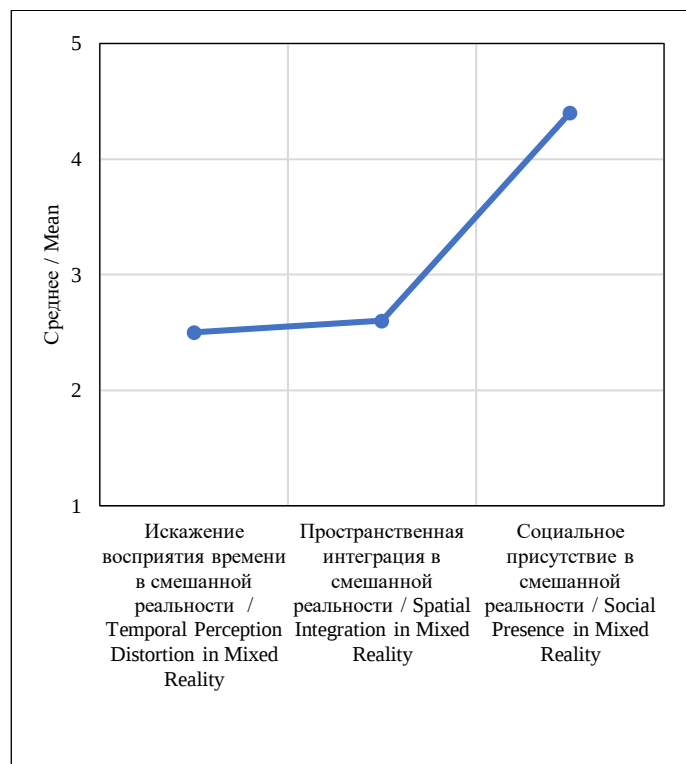
- Шкала 1. Искажение восприятия времени в смешанной реальности. Пункты 4, 5, 9, 13, 15, 17
- Шкала 2. Пространственная интеграция в смешанной реальности. Пункты 1, 6, 10, 11, 16
- Шкала 3. Социальное присутствие в смешанной реальности. Пункты 2, 3, 7, 8, 12, 14

На основании результатов можно сделать выводы о:

- степени выраженности переживания смешанной реальности: при более высоких показателях по всем трём шкалам (Рис. В1);
- адаптации к смешанной реальности: оптимальный уровень достигается при более высоких значениях по третьей шкале и низкой или умеренной выраженности показателей по первой и второй шкале (Рис. В2).



**Рис. В1.** Пример показателей шкал с высокой степенью выраженности переживания присутствия в смешанной реальности  
**Fig. B1.** Examples of High-Intensity Indicators of Presence in Mixed Reality



**Рис. В2.** Пример показателей шкал с высокой степенью адаптации к смешанной реальности  
**Fig. B2.** Examples of High-Level Indicators of Adaptation to Mixed Reality

**Для цитирования:** Солдатова, Г.У., Илюхина, С.Н., Клишевич, А.С. (2026). Опросник «Опыт переживания смешанной реальности»: время, пространство и социальность в гибридной повседневности. *Экспериментальная психология*, 19(2), 199—216. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190213>

**For citation:** Soldatova, G.U., Ilyukhina, S.N., Klishevich, A.S. (2026). The mixed reality experience questionnaire: Time, space, and sociality in hybrid everyday life. *Experimental Psychology (Russia)*, 19(2), 199—216. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190213>