
АПРОБАЦИЯ И ВАЛИДИЗАЦИЯ МЕТОДИК TESTING AND VALIDATING INSTRUMENTS

Научная статья | Original paper

Разработка и апробация Индекса цифрового благополучия личности

С.В. Чигарькова ✉, Г.У. Солдатова, С.Н. Илюхина

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Москва, Российская Федерация

✉ chigars@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Цифровые трансформации, влияющие на все сферы жизнедеятельности человека и переводящие его в смешанную онлайн/офлайн-реальность, определяют необходимость нового взгляда на психологические феномены и процессы. Интерес к феномену цифрового благополучия (ЦБ) возникает в ответ на этот запрос и рассматривается как важная составляющая общего благополучия личности в цифровую эпоху. Отсутствие психодиагностического метода для оценки ЦБ в контексте онлайн-возможностей и онлайн-рисков определяет настоятельную потребность разработки соответствующего инструментария. **Цель.** Разработка и апробация Индекса цифрового благополучия (ИЦБ) личности как оценки ее удовлетворенности возможностями развития и безопасности в смешанной онлайн/офлайн-реальности. **Гипотеза.** ЦБ является многокомпонентным конструктом и значимо связано с показателями благополучия личности и цифровой компетентностью. **Методы и материалы.** Выборка исследования включила 949 респондентов в возрасте 18—39 лет. На основе теоретической модели разработана первичная версия опросника из 85 пунктов, 3 шкал и 11 субшкал. Для проверки валидности использовались Шкала психологического благополучия К. Рифф, Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера и скрининговая версия Индекса цифровой компетентности. **Результаты.** По результатам конфирматорного факторного анализа (CFA) подтверждена надежная и ва-

лидная структура ИЦБ, состоящая из 3 шкал и 10 субшкал (53 пункта): «Цифровая автономия и компетентность», «Удовлетворенность цифровой социальностью» и «Цифровые риски». Обнаружены половозрастные различия: более высокие показатели ЦБ у женщин и респондентов 18—24 лет. Шкалы и субшкалы ИЦБ связаны с показателями психологического благополучия и цифровой компетентностью. Регрессионный анализ подтвердил значимый вклад всех шкал ИЦБ в общее психологическое благополучие. **Выводы.** ИЦБ является первым надежным и валидным русскоязычным инструментом для комплексной оценки ЦБ личности. Исследование подтвердило, что ЦБ — значимая часть общего благополучия и рассматривается как дополнительное измерение цифровой социализации.

Ключевые слова: цифровое благополучие, благополучие, молодежь, удовлетворенность жизнью, цифровая социализация

Для цитирования: Чигарькова, С.В., Солдатова, Г.У., Илюхина, С.Н. (2026). Разработка и апробация Индекса цифрового благополучия личности. *Консультативная психология и психотерапия*, 34(2), 9—39. <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340201>

Development and approbation of the Digital Wellbeing Index

S.V. Chigarkova ✉, G.U. Soldatova, S.N. Ilyukhina
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation
✉ chigars@gmail.com

Abstract

Context and relevance. Digital transformations affecting all spheres of human activity and transitioning individuals into a mixed online/offline reality necessitate a new perspective on psychological phenomena and processes. Interest in the phenomenon of digital well-being (DWB) emerges in response to this demand and is considered an important component of an individual's overall well-being in the digital age. The absence of a psychodiagnostic tool for assessing DWB in the context of online opportunities and online risks creates an urgent need to develop corresponding instrumentation. **Objective.** The development and testing of a Digital Wellbeing Index (DWBI) for the individual as an assessment of their satisfaction with development opportunities and safety in the mixed online/offline reality. **Hypothesis.** DWB is a multicomponent construct and is significantly associated with indicators of personal wellbeing and digital competence. **Methods and materials.** The study sample included 949 respondents aged 18—39 years. Based on the theoretical mod-

el, a primary version of the questionnaire with 85 items, 3 scales, and 11 subscales was developed. To check validity, Ryff's Psychological Well-Being Scale, Schwarzer and Jerusalem's General Self-Efficacy Scale, Diener's Satisfaction with Life Scale, and the screening version of the Digital Competence Index were used. **Results.** CFA confirmed the reliable and valid structure of the DWBI, consisting of 3 scales and 10 subscales (53 items): Digital autonomy and competence, Satisfaction with Digital Sociality, and Digital Risks. Gender and age differences were found: higher DWB indicators were observed in women and respondents aged 18—24. The scales and subscales of the DWBI were associated with indicators of psychological wellbeing and digital competence. Regression analysis confirmed the significant contribution of all DWBI scales to general psychological well-being. **Conclusions.** The DWBI is the first reliable and valid Russian-language tool for a comprehensive assessment of an individual's DWB. The research confirmed that DWB is a significant part of overall wellbeing and can be considered an additional dimension of digital socialization.

Keywords: digital wellbeing, wellbeing, youth, life satisfaction, digital socialization

For citation: Chigarkova, S.V., Soldatova, G.U., Ilyukhina, S.N. (2026). Development and approbation of the Digital Wellbeing Index. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 34(2), 9—39. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340201>

Введение

Цифровые трансформации существенно изменили повседневность современного человека. Одной из линий осмысления этих изменений является концепция технологически расширенной личности, живущей в условиях смешанной онлайн- и офлайн-реальности и тесно интегрированной со своими цифровыми дстройками — смартфонами, компьютерами, ИИ-ассистентами и умными устройствами (Солдатова, Войскунский, 2021). Такой подход требует переосмысления многих психологических процессов и феноменов, в том числе взглядов на удовлетворенность и психологическое благополучие дстроенной личности. Введение в психологию понятия цифрового благополучия (ЦБ), рассматриваемого как значимая часть общего благополучия в условиях цифровизации повседневности (Чигарькова, Солдатова, 2026), — важный шаг на этом пути, необходимый для определения конструктивных стратегий адаптации человека в современном мире.

ЦБ как отдельный феномен только начинает исследоваться (Чигарькова, Солдатова, 2026; Burr, Taddeo, Floridi, 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). Термин «цифровое благополучие» рассматривается в различных контекстах: как название цифровых инструментов для отслеживания и

ограничения экранного времени на устройствах и платформах; как социоэкономический показатель внедрения цифровых технологий в различные сферы жизнедеятельности регионов или государств (например: Digital Quality of Life Index, 2023); как социокультурный показатель возможностей цифровой инфраструктуры в поддержке сообществ, культурного разнообразия, здравоохранения, образования (напр., OECD, 2019); как интегративный показатель соблюдения кибербезопасности, цифровых прав и этических норм в использовании цифровых технологий (Burr, Taddeo, Floridi, 2020). В психологии проблематика ЦБ развивается в рамках перехода от изучения связей отдельных показателей цифровой социализации с благополучием к исследованию ЦБ как самостоятельного сложного феномена, требующего всестороннего анализа (Чигарькова, Солдатова, 2026; B chi, 2024; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). В основе психологического подхода к ЦБ лежит общая идея о балансе между негативными и позитивными аспектами использования цифровых технологий как неотъемлемой составляющей мира современного человека.

Новизна феномена «цифровое благополучие» определяет дефицит методов его оценки. Тем не менее в зарубежных исследованиях в этом направлении активно делаются лишь первые попытки.

Компанией Snap (социальная сеть Snapchat) на базе исследования подростков 13—17 лет и их родителей, а также молодых людей 18—24 лет, проживающих в Австралии, Франции, Германии, Индии, Великобритании и США, разработан Digital Well-Being Index, созданный на основе модели благополучия PERMA (Snap Inc, 2022). Некоммерческая британская компания Internet Matters разработала индекс ЦБ для детей, включивший четыре сферы, в рамках которых рассматриваются как позитивные, так и негативные аспекты влияния цифровых технологий на благополучие: благополучие развития, эмоциональное, физическое и социальное благополучие (Internet Matters, 2022). Одна из моделей ЦБ, сочетающая социоэкономический, социокультурный и психологический подходы, реализована в рамках Global Digital Wellbeing Index (Sync, 2024). Индекс опирается на три основных источника данных: международные базы данных (например, ООН, Всемирный банк), экспертную оценку политических решений в контексте цифровизации и опросы респондентов. Он состоит из 12 индикаторов, распределенных по двум взаимосвязанным субиндексам: баланс потребностей (риски, связанные с цифровыми технологиями, и эффективность их устранения) и использование возможностей (внедрение цифровых технологий для расширения возможностей в различных контекстах).

Данные методы оценки ЦБ либо переносят существующие подходы к благополучию в цифровой контекст, либо больше сосредоточиваются на социоэкономическом понимании ЦБ, недостаточно внимания уделяя психологическим характеристикам. Проанализированные индексы также не учитывают современную методологию анализа человека, живущего и действующего в смешанной онлайн/офлайн-реальности, при беспрецедентной интеграции с цифровыми дотстройками и необходимости управления ими в условиях цифровой социальности.

Цель данной работы — разработка и апробация Индекса цифрового благополучия (ИЦБ) личности как оценки ее удовлетворенности возможностями развития и безопасности в смешанной реальности.

При разработке ИЦБ мы опираемся на современные подходы в понимании психологического благополучия, в которых рассматриваются такие характеристики ЦБ, как интегративность, субъективность его переживания, удовлетворенность, баланс между позитивными и негативными аспектами, значимость позитивного функционирования личности и базовых потребностей (Diener et al., 2010; Ryan, Deci, 2000; Ryff, 1995; Seligman, 2011). Кроме того, учитываются результаты исследований связи различных аспектов цифровой социализации и благополучия, а также последние разработки в области гуманитарных наук для анализа специфики феномена ЦБ (Bugt, Taddeo, Floridi, 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022).

В контексте цифровизации методологической основой разработки является социально-когнитивная концепция цифровой социализации, основывающаяся на культурно-историческом подходе Л.С. Выготского и историко-эволюционном подходе А.Г. Асмолова, теории экологических систем У. Бронфенбреннера и др., и включающая четыре измерения: подключенность, смешанная реальность, технологически дотстроенная личность и цифровая социальность (Солдатова, Войскунский, 2021).

ЦБ рассматривается как дополнительное пятое измерение цифровой социализации, отражающее удовлетворенность технологически дотстроенной личности цифровой повседневностью и персональными возможностями управления ее различными аспектами. Скорость изменений остро ставит вопрос не только об адаптации, но и преадаптации, которая направлена на новизну и непредсказуемость будущего (Асмолов, Шехтер, Черноризов, 2018). В связи с этим мы определяем ЦБ как переживание баланса между возможностями и рисками цифровой среды, обеспечивающее удовлетворенность, эффективность и целостность технологически дотстроенной личности в смешанной реальности (Чигарькова, Солдатова, 2026). Такой подход стал ключевым принципом конструирования методики.

Кратко остановимся на содержании предполагаемых шкал методики ИЦБ (Чигарькова, Солдатова, 2026).

Удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью. Как показывают исследования (Vuorre, Przybylski, 2024), подключенность рассматривается как базовое условие позитивного функционирования личности в современном мире. В контексте ЦБ — это удовлетворенность потребности в доступе к Интернету, а также своей технологической оснащенностью. На данном этапе технологического развития общества, чем больше индивид проводит времени подключенным, тем чаще он становится субъектом смешанной реальности (Солдатова, Войскунский, 2021). В контексте рисков цифровых зависимостей и в соответствии с «цифровой гипотезой Златовласки» (в русской версии сказка «Маша и три медведя»)¹ (Солдатова и др., 2022; Przybylski, Weinstein, 2017) важным компонентом ЦБ становится также управление смешанной реальностью через совладание с рисками интернет-зависимости, регуляцию и поддержание баланса между онлайн- и офлайн-жизнью.

Самозффективность и управление технологически достроенной личностью. Эффективность личности — важный компонент БП в различных подходах (Diener et al., 2010; Ryan, Deci, 2000; Ryff, 1995; Seligman, 2011). В этом контексте мы рассматриваем ключевым аспектом ЦБ самозффективность в адаптации к актуальному уровню технологического развития и в преадаптации к ускоряющемуся технологическому прогрессу. В связи со сложностью цифровых достроек и разнообразием цифровых рисков важными показателями ЦБ становится управление технологически достроенной личностью, включающее осознанное использование цифровых достроек, совладание с онлайн-рисками и удовлетворенность цифровой компетентностью.

Удовлетворенность и управление цифровой социальностью. Социальные взаимоотношения — общепризнанная составляющая БП (Ryan, Deci, 2000; Ryff, 1995; Seligman, 2011). В ЦБ данный показатель рассматривается через призму цифровой социальности (Солдатова, Вой-

¹ Согласно этой гипотезе умеренное использование цифровых технологий не наносит вреда, в то время как избыточное использование вытесняет другую значимую деятельность и нарушает баланс благополучия, а недостаточное — лишает важных преимуществ социализации в условиях смешанной онлайн/офлайн-реальности.

скупский, 2021) и включает: удовлетворенность социальными взаимоотношениями в цифровой среде, управление цифровой социальностью через самопрезентацию и соблюдение цифрового этикета, а также удовлетворенность цифровой культурой — удобством, доступностью и качеством цифровой инфраструктуры в различных сферах от образования до государственных услуг.

Материалы и методы

Выборка. Выборку составили 949 респондентов 18—39 лет ($M = 23,2$, $SD = 6,6$), среди которых 60,4% женского пола, 39,6% мужского пола.

В выборку вошли респонденты из Москвы (21,1%), Санкт-Петербурга (26,4%), Хабаровска (36,2%), Волгограда (16,4%). Среди них: 58,9% учащихся высших учебных заведений и 41,1% работающих. В выборке представлены респонденты с разным социально-экономическим статусом: 30,8% относятся к группе с высоким, 47,5% — к группе со средним и 21,7% — к группе с низким материальным достатком. Для анализа возрастной специфики ЦБ и сравнения со студенческой молодежью (18—24 года) была выделена возрастная группа респондентов 25—39 лет ($M = 32,9$, $SD = 4,9$, 26,4% от общей выборки).

Разработка методики. Индекс цифрового благополучия состоял из 85 пунктов (из них 22 обратных), 3 шкал и 11 субшкал. Каждый пункт оценивался по 5-балльной шкале Лайкерта на степень согласия респондента.

В шкалу «Удовлетворенность и управление смешанной реальностью» вошло 2 субшкалы: «Удовлетворенность подключенностью», включающая оценку доступа в Интернет, качество устройств и возможность их обновления (7 пунктов), и «Управление смешанной реальностью», отражающая поддержание баланса между онлайн и офлайн в планировании времени, в когнитивных и эмоциональных аспектах, продуктивности деятельности, благополучия физического состояния при использовании цифровых устройств (12 пунктов).

В шкалу «Самоеффективность и управление технологически достроенной личностью» вошли 5 субшкал: «Самоеффективность в адаптации» — использование своих технологических достроек для удовлетворения потребностей в разных сферах (6 пунктов); «Самоеффективность в преадаптации» — готовность к использованию новых технологий и уверенность в их освоении, устойчивость к технострессу (6 пунктов);

«Осознанность в управлении дстройками» — осознанность в понимании необходимости контроля над использованием цифровых устройств и связанных с этим рисков (7 пунктов); «Удовлетворенность цифровой компетентностью», включающая мотивацию, знания, умения и безопасность использования цифровых устройств и искусственного интеллекта (5 пунктов); «Сложности совладания с онлайн-рисками», отражающая риски в сфере коммуникации, контента, потребления, персональных данных и технических аспектов (5 пунктов).

Шкала «Удовлетворенность цифровой социальностью» состояла из 4 субшкал: «Цифровой этикет», представляющая владение системой правил и практик цифровой культуры (8 пунктов); «Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией», отражающая удовлетворенность управлением впечатлением о себе в межличностном онлайн-взаимодействии (9 пунктов); «Позитивные онлайн-взаимоотношения», описывающая характеристики соединяющего и связывающего социального капитала (12 пунктов); «Удовлетворенность цифровой культурой», направленная на оценку удовлетворенности удобством, доступностью и качеством цифровых сервисов в различных областях от культуры до государственных услуг (8 пунктов). Субшкала «Удовлетворенность цифровой культурой» оценивалась по шкале от 1 до 5, где 1 — «совершенно не удовлетворен(а)», 5 — «полностью удовлетворен(а)».

Для проверки конвергентной и дискриминантной валидности ИЦБ были использованы Шкала психологического благополучия К. Рифф (Жуковская, Трошихина, 2011), Шкала общей самооффективности (Шварцер и др., 1996), Шкала удовлетворенности жизнью (Осин, Леонтьев, 2020), скрининговая версия Индекса цифровой компетентности (Солдатова, Рассказова, 2018).

Обработка данных производилась в IBM SPSS Statistics 27.0.1.0 и Jamovi 2.6.13 с использованием конфирматорного факторного анализа (CFA), дисперсионного анализа (ANOVA), коэффициента корреляции Пирсона, линейного регрессионного анализа.

Бланк методики и ключ представлены в Приложении 1.

Результаты

Структура и надежность индекса цифрового благополучия. По результатам оценки пригодности теоретической модели с использованием CFA была принята структура, содержащая 3 шкалы, 10 субшкал и 53 пункта,

которая продемонстрировала хорошие показатели соответствия данным ($CFI = 0,90$, $RMSEA = 0,048$, $TLI = 0,90$, $SRMR = 0,05$, $RMSEA\ 90\% CI\ 0,046—0,049$) и высокую внутреннюю согласованность (α Кронбаха = $0,87$). По итогам post-hoc анализа были включены ковариации ошибок между пунктами 28 и 38 ($\chi^2 = 269,5$, остаточные факторные нагрузки — $0,57$, $p < 0,001$), 48 и 49 ($\chi^2 = 142,7$, остаточные факторные нагрузки — $0,46$, $p < 0,001$), 39 и 41 ($\chi^2 = 110,4$, остаточные факторные нагрузки — $0,36$, $p < 0,001$).

Все 53 пункта демонстрируют статистически значимые стандартизованные нагрузки ($p < 0,01$) (см. рисунок). Шкалы «Удовлетворенность цифровой социальностью» и «Цифровая автономия и компетентность» сильно коррелируют между собой ($r = 0,70$, $p < 0,01$). Субшкалы «Сложности совладания с онлайн-рисками» и «Бесконтрольность цифровой активности» обнаруживают средний уровень корреляции ($r = 0,39$, $p < 0,01$) (Приложение 2).

Показатели по субшкалам и шкалам ИЦБ были приведены к унифицированной 100-балльной шкале с использованием линейного преоб-

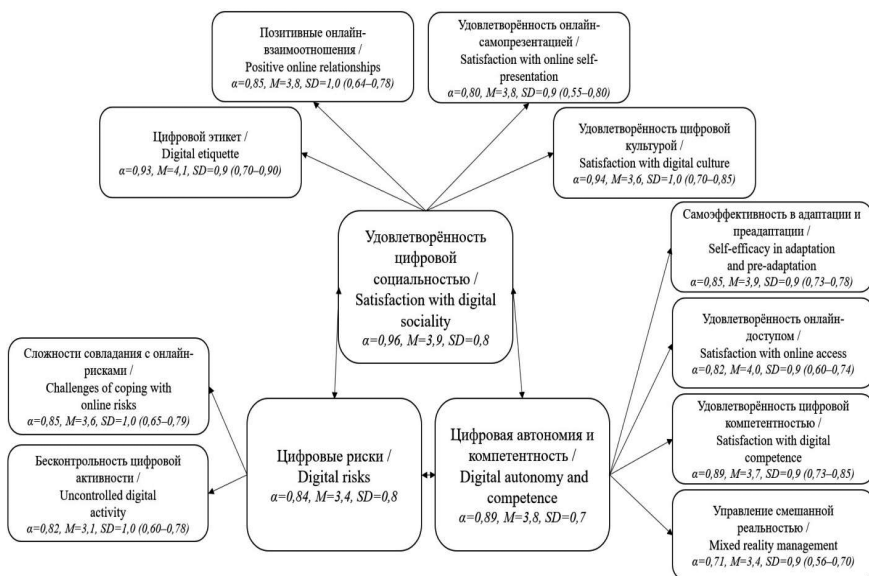


Рис. Модель структуры Индекса цифрового благополучия (ИЦБ)
Fig. Structural Model of the Digital Wellbeing Index (DWBI)

разования. Минимально возможное значение шкалы соответствовало 0 баллам, а максимально возможное — 100 баллам. Выборка была стратифицирована на три группы на основе процентильного распределения показателя ИЦБ. В качестве пороговых значений использовались 25-й и 75-й процентиля. Показатели шкалы «Цифровые риски» и соответствующих субшкал были инвертированы для отражения уровня цифрового благополучия. Пороговые значения по группам представлены в Приложении 1.

Социодемографические показатели. В разных возрастных группах (18—24 года и 25—39 лет) обнаруживаются различия по шкале «Удовлетворенность цифровой социальностью» и ее субшкалам «Позитивные онлайн-взаимоотношения» и «Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией», по шкале «Цифровая автономия и компетентность» и ее субшкалам «Самоеффективность в адаптации и преадаптации» и «Удовлетворенность цифровой компетентностью». Размер эффекта обнаруживается от слабого к среднему (табл. 1).

Гендерные различия обнаруживаются по шкале «Удовлетворенность цифровой социальностью» и ее субшкалам «Цифровой этикет», «Позитивные онлайн-взаимоотношения», «Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией», «Удовлетворенность цифровой культурой», по шкале «Цифровая автономия и компетентность» и субшкалам «Самоеффективность в адаптации и преадаптации», «Удовлетворенность онлайн-доступом» и «Сложности совладания с онлайн-рисками». Размер эффекта обнаруживается от слабого к среднему. Общий показатель ИЦБ различается у мужчин и женщин и в группах разного возраста (табл. 1)

Конвергентная и дискриминантная валидность. Все субшкалы и шкалы обнаруживают связь с общим показателем психологического благополучия и его составляющими, шкалы «Удовлетворенность цифровой социальностью» и «Цифровая автономия и компетентность» связаны с удовлетворенностью жизнью, самоеффективностью и цифровой компетентностью (табл. 2).

Цифровое благополучие как часть общего благополучия личности. Регрессионный анализ показал, что все компоненты цифрового благополучия вносят значимый вклад в общее психологическое благополучие личности ($R^2 = 0,53$, $p < 0,01$). Положительными предикторами выступают «Цифровая автономия и компетентность» ($\beta = 0,23$, $p < 0,01$) и «Удовлетворенность цифровой социальностью» ($\beta = 0,19$, $p < 0,01$), тогда как «Цифровые риски» снижают благополучие ($\beta = -0,38$, $p < 0,01$).

Таблица 1 / Table 1
Сравнительный анализ субшкал и шкал Индекса цифрового благополучия по полу и возрасту
Comparative analysis of Digital Wellbeing Index subscales and scales across sex and age groups

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	Вся выборка				Ж / F				М / M				T	Cohen's d / d Козна				18— 24 года / years old				25— 39 лет / years old				t	Cohen's d / d Козна
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD						
Самоэффективность в адаптации и преадаптации / Self-efficacy in adaptation and pre-adaptation	73,2	23,6	75,5	22,1	69,7	25,4	69,7	25,4	3,9	0,3	75,8	22,4	66,4	25,2	66,4	25,2	5,6	0,4									
	68,3	23,7	69,6	22,6	66,2	25,3	66,2	25,3			71,3	22,6	60,1	24,6	60,1	24,6	6,7	0,5									
Удовлетворенность цифровой компетенцией / Satisfaction with digital competence	76,2	21,6	77,8	20,2	73,7	23,4	73,7	23,4	2,7	0,2	76,8	21,3	74,8	22,6	74,8	22,6											
Удовлетворенность онлайн-доступом / Satisfaction with online access	58,9	23,2	58,9	22,9	58,8	23,7	58,8	23,7			58,7	23,6	59,4	22,5	59,4	22,5											
Управление смешанной реальностью / Mixed reality management	69,1	17,7	70,4	16,6	67,1	19,0	67,1	19,0	2,9	0,2	70,7	17,3	65,2	18,1	65,2	18,1	4,3	0,3									
Цифровой этикет / Digital etiquette	78,6	23,0	82,1	21,7	73,2	23,8	73,2	23,8	5,7	0,4	79,1	23,5	78,3	21,2	78,3	21,2											
Позитивные онлайн-взаимоотношения / Positive online relationships	68,7	23,9	70,6	24,2	65,8	23,1	65,8	23,1	2,8	0,2	70,9	23,9	62,9	23,1	62,9	23,1	4,6	0,3									
Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией / Satisfaction with online self-presentation	69,6	22,3	71,4	21,9	66,8	22,7	66,8	22,7	3,0	0,2	70,9	22,4	66,5	21,7	66,5	21,7	2,8	0,2									
Удовлетворенность цифровой культурой / Satisfaction with digital culture	72,2	25,3	75,5	24,8	67,0	25,3	67,0	25,3	4,9	0,3	73,3	25,6	69,6	24,4	69,6	24,4											

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	Вся выборка		Ж / F		М / M		T	Cohen's d / Козна /	18— 24 года / years old		25— 39 лет / years old		t	Cohen's d / Козна /
	M	SD	M	SD	M	SD			M	SD	M	SD		
Шкала «Удовлетворенность цифровой социальностью» / Satisfaction with digital sociality	72,4	19,2	75,0	18,7	68,3	19,3	5,1	0,3	73,7	19,8	69,3	17,3	3,1	0,2
Сложности совладания с онлайн-рисками / Challenges of coping with online risks	65,7	25,8	68,8	24,6	61,0	26,7	5,0	0,3	66,6	26,4	63,4	23,2		
Бесконтрольность цифровой активности / Uncontrolled digital activity	52,7	24,6	51,9	24,5	53,8	24,8			52,1	25,6	53,9	22,0		
Шкала «Цифровые риски» / Digital risks	59,2	21,0	60,3	20,4	57,4	21,9			59,4	21,7	58,6	18,7		
ИЦБ (общий показатель) / DWBI (overall score)	66,9	13,2	68,6	13,0	64,3	13,0	5,1	0,3	67,9	13,4	64,4	12,0	3,7	0,3

Примечание: В таблице представлены только значимые различия на уровне $p < 0,01$. Жирным выделены названия шкал, без выделения — названия субшкал.
Note: The table includes only statistically significant differences ($p < 0.01$). Bolded are the names of the scales, while unbolded are the names of the subscales.

Таблица 2 / Table 2
Корреляции субшкал и шкал Индекса цифрового благополучия с показателями методик
Correlations of Digital Wellbeing Index subscales and scales with wellbeing indicators

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	Шкала психологического благополучия / Psychological Wellbeing Scale							Индекс цифровой компетентности / Digital Competence Index
	Общий показатель / Overall score	Автономность / Autonomy	Компетентность / Environmental Mastery	Личностный рост / Personal Growth	Позитивные отношения / Positive Relations	Жизненные цели / Purpose in Life	Самопринятие / Self-acceptance	
Шкала общей самоэффективности / General Self-Efficacy Scale	0,39	0,35	0,38	0,40	0,32	0,20	0,13	0,09
Шкала удовлетворенности жизнью / Satisfaction With Life Scale	0,39	0,35	0,38	0,40	0,32	0,20	0,13	0,09
Самоеффективность в адаптации и преадаптации / Self-efficacy in adaptation and pre-adaptation	0,39	0,35	0,38	0,40	0,32	0,20	0,13	0,09
Удовлетворенность цифровой компетентностью / Satisfaction with digital competence	0,40	0,38	0,32	0,20	0,13	0,09	0,21	0,25
Удовлетворенность онлайн-доступом / Satisfaction with online access	0,32	0,48	0,32	0,20	0,13	0,09	0,21	0,25
Управление смешанной реальностью / Mixed reality management	0,38	0,32	0,32	0,21	0,12	0,21	0,21	0,21
Шкала «Цифровая автономия и компетентность» / Digital autonomy and competence	0,49	0,49	0,32	0,35	0,26	0,25	0,41	0,28
Цифровой этикет / Digital etiquette	0,46	0,32	0,34	0,34	0,23	0,21	0,42	0,22

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	Шкала общей самозащитности / General Self-Efficacy Scale	Шкала удовлетворенности жизнью / Satisfaction With Life Scale	Шкала психологического благополучия / Psychological Wellbeing Scale							Индекс цифровой компетентности / Digital Competence Index
			Общий показатель / Overall score	Автономность / Autonomy	Компетентность / Environmental Mastery	Личностный рост / Personal Growth	Позитивное отношение / Positive Relations	Жизненные цели / Purpose in Life	Самоприятие / Self- acceptance	
Позитивные онлайн-взаимоотношения / Positive online relationships	0,34	0,25	0,17		0,11	0,19	0,23	0,11	0,12	0,23
Удовлетворенность онлайн-самопрезентаци- ей / Satisfaction with online self-presentation	0,46	0,34	0,28	0,18	0,20	0,30	0,26	0,18	0,23	0,25
Удовлетворенность цифровой культурой / Satisfaction with digital culture	0,33	0,32	0,35	0,24	0,21	0,39	0,37	0,26	0,22	0,20
Шкала «Удовлетворенность цифровой социаль- ностью» / Satisfaction with digital sociality	0,49	0,38	0,35	0,22	0,22	0,40	0,37	0,24	0,24	0,26
Сложности совладания с онлайн-рисками / Challenges of coping with online risks		-0,12	-0,37	-0,30	-0,32	-0,33	-0,41	-0,22	-0,25	-0,10
Бесконтрольность цифровой активности / Uncontrolled digital activity			-0,24	-0,20	-0,33	-0,13	-0,16	-0,16	-0,20	
Шкала «Цифровые риски» / Digital risks			-0,37	-0,30	-0,40	-0,27	-0,34	-0,23	-0,27	
ИЦБ (общий показатель) / DWBI (overall score)	0,48	0,44	0,51	0,38	0,43	0,51	0,51	0,34	0,35	0,29

Примечание: В таблице представлены только значимые корреляции на уровне $p < 0,01$. Жирным выделены названия шкал, без выделения — названия субшкал.
Note: The table includes only statistically significant correlations ($p < 0.01$). Bolded are the names of the scales, while unbolded are the names of the subscales.

Обсуждение результатов

Результаты демонстрируют надежность-согласованность, хорошее качество внутренней структуры и факторную валидность Индекса цифрового благополучия, состоящего из десяти субшкал. Результаты корреляционного анализа и анализа согласованности подтверждают возможность использовать структуру, включающую три шкалы: «Цифровая автономия и компетентность», «Удовлетворенность цифровой социальностью» и «Цифровые риски». Предложенная теоретическая модель ЦБ частично отличается от эмпирической. Так, в одну шкалу соединились субшкалы, изначально относившиеся к удовлетворенности и управлению смешанной реальностью и самоэффективности и управлению технологически достроенной личностью, а риски ЦБ выделились в отдельную самостоятельную шкалу, состоящую из субшкалы «Сложности совладания с онлайн-рисками» и обратных пунктов изначальной субшкалы «Управление смешанной реальностью», получившей итоговое название «Бесконтрольность цифровой активности». Пункты субшкал, оценивающие самоэффективность в адаптации и преадаптации вошли в одну субшкалу, а единственная субшкала, пункты которой не сохранились в итоговой версии ИЦБ — «Осознанность в управлении достройками», по-видимому, оказалась менее весомой в общей структуре ЦБ и частично отраженной в других субшкалах. Несмотря на данные коррективы основные теоретически обоснованные показатели ЦБ прошли эмпирическую верификацию и вошли в итоговый вариант ИЦБ, что подтверждает разработанную модель (Чигарькова, Солдатова, 2026) и показывает потенциал социально-когнитивной концепции цифровой социализации в данном исследовательском поле (Солдатова, Войсунский, 2021).

В ИЦБ идея баланса развития и безопасности как основы благополучия реализуется через удовлетворение в контексте цифрового мира базовых потребностей (Ryan, Deci, 2000) в автономии (доступ к цифровым ресурсам и жизнедеятельность в условиях развитой цифровой культуры), компетентности (самоэффективность в цифровом мире и готовность к технологическим изменениям в будущем, цифровая компетентность, владение цифровым этикетом и управление онлайн-самопрезентацией) и связи (позитивные онлайн-взаимоотношения). Сильные корреляции между шкалами «Цифровая автономия и компетентность» и «Удовлетворенность цифровой социальностью» отражают взаимосвязанность базовых потребностей личности в контексте циф-

ровой социализации. Идея баланса также воплощается через совладание с фрустрацией, порождаемой цифровым миром, — специфическими онлайн-рисками (киберагрессия, фейки, онлайн-мошенничество, утечка персональных данных и взломы аккаунтов), а также потерей контроля над цифровыми дстройками и негативными последствиями их использования для когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер. Отсутствие корреляции шкалы «Цифровые риски» с другими шкалами указывает на то, что переживание онлайн-рисков и потери контроля представляет собой относительно самостоятельное измерение цифрового опыта. Это согласуется с современными представлениями о благополучии как о многомерном конструкте, где позитивные и негативные аспекты не всегда находятся в линейной взаимосвязи и могут относительно независимо влиять на общее состояние личности (Diener et al., 2010; Ryff, 1995).

Соединение в методике дополняющих друг друга подходов (Deci, Ryan, 2008) — гедонистического (удовлетворенность цифровой жизнью) и эвдемонического (позитивное функционирование личности в условиях смешанной реальности) — позволяет получить комплексное представление о феномене ЦБ. ЦБ отражает удовлетворенность индивида цифровыми благами и возможностями, а также результатами управления ими с целью реализации своих потребностей, в том числе и в совладании с рисками в условиях смешанной онлайн/офлайн-реальности. ИЦБ, в силу специальных задач, которые решает эта методика, восполняет пробелы в батаре психодиагностического инструментария для изучения ЦБ (Internet Matters, 2022; Snap Inc, 2022; Sync, 2024).

При оценке половозрастных различий в ЦБ более высокие результаты показывает молодежь 18—24 лет по сравнению с респондентами 25—39 лет и женщины по сравнению с мужчинами. В исследованиях психологического благополучия (БП) роль возраста и пола не однозначна (Biermann et al., 2022; Blanchflower, Bryson, 2024). Ряд исследований показывает, что у женщин БП в целом выше, чем у мужчин (Blanchflower, Bryson, 2024), что соответствует данным по ЦБ. Во многих исследованиях показано, что с возрастом БП возрастает, хотя многое зависит от используемых методов измерения (Biermann et al., 2022). Можно предположить, что специфика ЦБ предполагает особую возрастную динамику. Студенческая молодежь оказывается наиболее благополучной в цифровом контексте по сравнению с более старшей возрастной группой молодежи.

Общий показатель ИЦБ и его шкал связан с общепризнанными конструктами для оценки психологического БП. Связь шкал «Удовлетворенность цифровой социальностью» и «Цифровая автономия и компетентность» и входящих в них субшкал с показателями психологического благополучия, самоэффективности и удовлетворенности жизнью демонстрирует их конвергентную валидность, в то время как обратная связь шкалы «Цифровые риски» и входящих в нее субшкал с показателями индекса цифровой компетентности и показателями благополучия демонстрирует ее дискриминантную валидность.

Все шкалы ИЦБ вносят вклад в психологическое БП, что показывает важность цифрового измерения для общего позитивного функционирования личности в условиях смешанной онлайн/офлайн-реальности. Это представляется эмпирическим подтверждением существующих представлений о роли цифрового благополучия как отдельного феномена (Büchi, 2024; Burr, Taddeo, Floridi, 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022).

Заключение

1. ИЦБ, включающий три шкалы («Цифровая автономия и компетентность», «Удовлетворенность цифровой социальностью», «Цифровые риски») и десять субшкал, показал себя надежным и валидным инструментом оценки цифрового благополучия личности. Данная методика восполняет пробел в психодиагностике ЦБ и предоставляет исследователям и практикам первый комплексный русскоязычный инструмент.

2. Обнаруженные половозрастные различия вносят вклад в понимание социодемографических особенностей ЦБ и подчеркивают необходимость дифференцированного подхода к его формированию и поддержке.

3. Доказана роль ЦБ как компонента общего благополучия, что предоставляет аргументы в пользу понимания ЦБ как неотъемлемой части удовлетворенности жизнью и позитивного функционирования личности в условиях смешанной онлайн/офлайн-реальности.

4. Теоретическая модель ЦБ, основанная на социально-когнитивной концепции цифровой социализации, получила эмпирическую поддержку. ЦБ необходимо рассматривать как дополнительное пятое измерение

цифровой социализации, нацеленное на оценку удовлетворенности индивида цифровыми благами и возможностями, а также результатами управления ими с целью реализации своих потребностей и совладания с рисками в условиях смешанной онлайн/офлайн-реальности и в контексте цифровой социальности.

5. В качестве перспектив исследования можно обозначить расширение выборки по разным социодемографическим показателям и проведение лонгитюдов для понимания динамики ЦБ с учетом скорости технологических изменений. Важным представляется внедрение ИЦБ для диагностики и разработки практико-ориентированных программ повышения благополучия в образовательной и организационной среде, в рамках психологической практики, особенно для групп риска в условиях цифровых трансформаций.

Ограничения. Возраст респондентов, а также характер проживания (крупные города и мегаполисы) представляются основным ограничением исследования для экстраполяции полученных результатов.

Limitations. The respondents' age, as well as their type of residence (large cities and metropolises), are considered the main limitations of the study for extrapolating the obtained results.

Список источников / References

1. Асмолов, А.Г., Шехтер, Е.Д., Черноризов, А.М. (2018). *Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции*. М.: Акрополь. Asmolov, A.G., Shekhter, E.D., Chernorizov, A.M. (2018). *Pre-adaptation to uncertainty: unpredictable routes of evolution*. Moscow: Akropol. (In Russ.).
2. Жуковская, Л.В., Трошихина, Е.Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 32(2), 82—93. Zhukovskaya, L.V., Troshikhina, E.G. (2011). K. Ryff's scale of psychological well-being. *Psychological Journal*, 32(2), 82—93. (In Russ.).
Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 1, 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
3. Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020). Brief Russian-language scales for diagnosing subjective well-being: psychometric characteristics and comparative analysis. *Monitoring of public opinion: economic and social changes*, 1, 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russ.).
4. Солдатова, Г.У., Войсунский, А.Е. (2021). Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная

- эволюция психики. *Психология. Журнал Высшей Школы экономики*, 18(3), 431—450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
- Soldatova, G.U., Voiskunsky, A.E. (2021). Social-cognitive concept of digital socialization: a new ecosystem and social evolution of the psyche. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(3), 431—450. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
5. Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И. (2018). Краткая и скрининговая версии индекса цифровой компетентности: верификация и возможности применения. *Национальный психологический журнал*, 31(3), 47—56.
- Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I. (2018). Brief and screening versions of the digital competence index: verification and application possibilities. *National Psychological Journal*, 31(3), 47—56. (In Russ.).
6. Чигарькова, С.В., Солдатова, Г.У. (2026). Формула цифрового благополучия личности. *Национальный психологический журнал*, 21(1), 44—53. <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0104>
- Chigarkova, S.V., Soldatova, G.U. (2026). Formula for the digital wellbeing of the personality. *National Psychological Journal*, 21(1), 44—53. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0104>
7. Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В.Г. (1996). Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология*, 7, 71—76.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Romek, V.G. (1996). Russian version of the general self-efficacy scale. *Foreign Psychology*, 7, 71—76. (In Russ.).
8. Blanchflower, D., Bryson, A. (2024). The Gender Well-Being gap. *Social Indicators Research*, 173(3), 1—45. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03334-7>
9. Biermann, P., Bitzer, J., & Gren, E. (2022). The relationship between age and subjective well-being: Estimating within and between effects simultaneously. *The Journal of the Economics of Ageing*, 21, article number 100366. <https://doi.org/10.1016/j.jeo.2021.100366>
10. Bchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172—189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
11. Burr, C., Taddeo, M., Floridi, L. (2020). The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. *Science and Engineering Ethics*, 26(4), 2313—2343. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
12. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1—11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
13. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143—156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
14. Digital Quality of Life Index (2023). URL: <https://surfshark.com/dql2023> (viewed: 20.08.2025).

15. Internet Matters. (2022). *Children’s Wellbeing in a Digital World Index Report*. URL: <https://www.internetmatters.org/ru/resources/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/> (viewed: 29.07.2025)

16. OECD. (2019). Well-being and the digital transformation. In: *OECD eBooks* (pp. 80—81). <https://doi.org/10.1787/4fc47cd9-en>

17. Przybylski, A.K., Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204—215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

18. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68—78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

19. Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99—104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

20. Seligman, M.E.P. (2011). *Flourishing. A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Boston: Nicholas Brealey.

21. Snap Inc. (2022). *Digital Well-Being Index*. URL: <https://values.snap.com/safety/dwbi> (viewed: 09.07.2025)

22. Sync. (2024). *Global Digital Wellbeing Index 2024*. URL: <https://sync.ithra.com/dwi/en/index-report> (viewed: 09.07.2025).

23. Vanden Abeele, M.M.P., Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 174—189. <https://doi.org/10.1177/20501579221080899>

24. Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technology Mind and Behavior*, 5(2), 65—75. <https://doi.org/10.1037/tmb0000127>

Приложение 1 / Appendix 1

Бланк и ключ к ИЦБ / Form and key to the DWBI

Бланк методики

Важная часть нашей жизни связана с использованием Интернета и цифровых устройств. Оцените степень своего согласия с утверждениями от 1 до 5, где 1 — совершенно не согласен, а 5 — полностью согласен.

1. В большинстве мест, где я бываю, у меня стабильное и надежное интернет-соединение	1	2	3	4	5
2. Мой смартфон всегда под рукой, даже если я им не пользуюсь	1	2	3	4	5
3. Wi-Fi дома позволяет мне комфортно заниматься любыми делами онлайн	1	2	3	4	5

4. Плата за Интернет в моем регионе приемлема для меня	1	2	3	4	5
5. Меня устраивает качество и технические возможности моего смартфона	1	2	3	4	5
6. Я эффективно применяю цифровые технологии в профессиональных и учебных задачах	1	2	3	4	5
7. В Интернете у меня есть знакомые, кто при необходимости окажет мне реальную помощь	1	2	3	4	5
8. За последний год меня сильно тревожили утечки моих личных данных и взломы аккаунта	1	2	3	4	5
9. Я доволен(льна) своими знаниями и навыками, которые помогают мне оставаться в безопасности в Интернете и справляться с онлайн-рисками	1	2	3	4	5
10. Я настраиваю цифровые инструменты под свои индивидуальные потребности	1	2	3	4	5
11. Я доволен(льна) своим стремлением осваивать цифровые технологии для повышения качества жизни	1	2	3	4	5
12. Я уверен(а), что смогу освоить новые технологии, даже если они потребуют длительного обучения	1	2	3	4	5
13. Я удовлетворен(а) моими навыками использования цифровых устройств	1	2	3	4	5
14. Если я столкнусь с проблемой при освоении новой технологии, я знаю, как найти помощь	1	2	3	4	5
15. Я доволен(льна) своим уровнем знаний о возможностях использования цифровых технологий	1	2	3	4	5
16. Я планирую время, чтобы онлайн-активности не мешали моим офлайн-обязанностям и отдыху	1	2	3	4	5
17. За последний год я часто расстраивался(лась) из-за негативного (жестокое, противозаконное) или фейкового контента в Сети	1	2	3	4	5
18. Я доволен(льна) качеством своих личных отношений в онлайн-среде с друзьями и близкими	1	2	3	4	5
19. Мне нравится мой образ в Сети, включая мои профили, фото и публикации	1	2	3	4	5
20. Я ограничиваю время за цифровыми устройствами вечером, чтобы выспаться, и делаю перерывы для физической активности	1	2	3	4	5
21. Я умело использую цифровые инструменты (настройки приватности, фильтры, алгоритмы), чтобы регулировать то, как меня видят другие	1	2	3	4	5

22. Я переключаюсь без промедления с цифровых устройств на важные дела	1	2	3	4	5
23. За последний год у меня часто возникали негативные эмоции из-за агрессивного или неподобающего общения со мной в онлайн	1	2	3	4	5
24. Благодаря общению в Интернете я ощущаю связь с текущими событиями и основными трендами	1	2	3	4	5
25. Я делаю перерывы в использовании Интернета, если замечаю, что мне сложно концентрироваться или запоминать информацию	1	2	3	4	5
26. Я часто испытываю тревогу, раздражение или зависть, листая ленту в социальных сетях	1	2	3	4	5
27. Я свободно выражаю свои настоящие мысли и эмоции в цифровом пространстве	1	2	3	4	5
28. В Интернете у меня есть люди, которым я важен(на)	1	2	3	4	5
29. Я обычно вежлив(а) со своими собеседниками в Интернете	1	2	3	4	5
30. Цифровые технологии часто отвлекают меня от выполнения рабочих/учебных задач	1	2	3	4	5
31. После долгого использования цифровых устройств я часто чувствую усталость глаз, головную боль или напряжение в шее, спине, руках	1	2	3	4	5
32. Я соблюдаю правила того места в Интернете, в котором нахожусь	1	2	3	4	5
33. Я регулирую свои эмоции в Интернете, чтобы не задеть чувства других	1	2	3	4	5
34. За последний год я часто переживал(а) из-за онлайн-мошенничества (поддельные сайты, фишинг, вымогательства) и некачественных покупок	1	2	3	4	5
35. Я доволен(льна) тем, насколько мой образ в Сети соответствует мне в реальной жизни	1	2	3	4	5
36. После длительного времяпрепровождения в социальных сетях я замечаю, что мне сложнее сосредоточиться на моих делах	1	2	3	4	5
37. Я уважаю частную жизнь и личные границы других людей в Интернете	1	2	3	4	5
38. В Интернете у меня есть люди, которые всегда готовы меня выслушать и эмоционально поддержать	1	2	3	4	5
39. Я делюсь только проверенной информацией в Интернете	1	2	3	4	5

40. Я получаю позитивную обратную связь (лайки, комментарии), которая поддерживает мой образ в Сети	1	2	3	4	5
41. Я думаю о своей безопасности и безопасности других пользователей в Интернете	1	2	3	4	5
42. За последний год технические проблемы с устройствами (вирусы, поломки устройств, проблемы с интернетом) часто мешали моей повседневной жизни	1	2	3	4	5
43. Я часто замечаю, что провожу за устройствами больше времени, чем планировал(а)	1	2	3	4	5
44. Общение в социальных сетях вызывает у меня любопытство к другим местам в мире и желание попробовать что-то новое	1	2	3	4	5
45. Я доволен(льна) своими знаниями о возможностях и рисках искусственного интеллекта и навыками его использования в своих целях					

Цифровые технологии активно используются в разных сферах жизни. Оцените, насколько за последний год вы удовлетворены удобством, доступностью и качеством цифровых сервисов в следующих областях (по шкале от 1 до 5): 1 — совершенно не удовлетворен(а), 5 — полностью удовлетворен(а).

46. Культура, искусство и развлечения (например, онлайн-концерты, музеи с мультимедиа и VR-технологиями, видеоигры, онлайн-кинотеатры, музыкальные сервисы и т. д.)	1	2	3	4	5
47. Образование и саморазвитие (например, онлайн-курсы, приложения для развития навыков, дистанционное обучение, психологическая поддержка в онлайн-формате и др.)	1	2	3	4	5
48. Медицина и здоровье (например, онлайн-запись к врачам, онлайн-консультации, онлайн-доступ к анализам и др.)	1	2	3	4	5
49. Государственные услуги (например, получение документов, онлайн-голосование и др.)	1	2	3	4	5
50. Финансы (например, онлайн-банкинг, переводы, инвестиции, кредиты и др.)	1	2	3	4	5
51. Товары и услуги для повседневности и быта (например, маркетплейсы, заказ такси, доставка еды, бронирование авиабилетов или гостиниц и др.)	1	2	3	4	5
52. Социальная помощь (онлайн-благотворительность, волонтерство, платформы сбора средств на проекты и др.)	1	2	3	4	5

53. Работа и карьера (профессиональные социальные сети, удаленная работа, цифровые сервисы для работы и др.)	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Этапы обработки и ключ

Этап 1. Посчитать средний балл по каждой субшкале. Распределение пунктов по субшкалам указано в таблице.

Формула: среднее значение по субшкале = сумма ответов по пунктам субшкалы / количество пунктов.

Пример. Субшкала «Удовлетворенность онлайн-доступом», 5 пунктов.

Среднее по субшкале = $(4+3+5+2+3) / 5 = 17 / 5 = 3,4$.

Важно: для субшкал «Сложности совладания с онлайн-рисками» и «Бесконтрольность цифровой активности» необходимо инвертировать баллы по отдельной формуле.

Формула: среднее значение по субшкале (инвертированное) = 6 – среднее по шкале.

Пример. Субшкала «Сложности совладания с онлайн-рисками», среднее значение = 3,1.

Среднее по субшкале (инвертированное) = $6 - 3,1 = 2,9$.

Этап 2. Перевести полученные средние значения по субшкалам в 100-балльную шкалу. Распределение баллов на группы по уровню цифрового благополучия указано в таблице.

Формула: значение по субшкале в баллах = (среднее по субшкале – 1) × 25.

Пример. Субшкала «Удовлетворенность онлайн-доступом», среднее значение = 3,4.

«Удовлетворенность онлайн-доступом» = $(3,4 - 1) \times 25 = 2,4 \times 25 = 60$ баллов (средний уровень).

Этап 3. Подсчитать баллы по шкалам. Количество субшкал и распределение баллов на группы по уровню цифрового благополучия указано в таблице.

Формула: значение по шкале в баллах = сумма баллов по субшкалам / количество субшкал.

Пример. «Удовлетворенность онлайн-доступом» = 60,5, «Самозффективность в адаптации и преадаптации» = 71,5, «Удовлетворенность цифровой компетентностью» = 61, «Управление смешанной реальностью» = 52.

«Цифровая автономия и компетентность» = $(60,5 + 71,5 + 61 + 52) / 4 = 61,25$ (средний уровень).

Этап 4. Подсчитать общий Индекс цифрового благополучия (ИЦБ). Распределение баллов на группы по уровню цифрового благополучия указано в таблице.

Формула: ИЦБ = (Балл шкалы «Цифровая автономия и компетентность» + Балл шкалы «Удовлетворенность цифровой социальностью» + Балл шкалы «Риски цифрового благополучия») / 3.

Пример. «Цифровая автономия и компетентность» = 70, «Удовлетворенность цифровой социальностью» = 75, «Риски цифрового благополучия» = 65.

ИЦБ = $(70 + 75 + 65) / 3 = 210 / 3 = 70$ баллов (высокий уровень).

Таблица / Table

Ключ к методике

Шкалы и субшкалы	Количество пунктов/ субшкал	Пункты	Баллы для определения уровня цифрового благополучия		
			Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Шкала «Цифровая автономия и компетентность»	4		≤59	60—81	≥82
Удовлетворенность онлайн-доступом	5	1, 2, 3, 4, 5	≤65	66—95	≥96
Самоеффективность в адаптации и преадаптации	4	6, 10, 12, 14	≤56	57—93	≥94
Удовлетворенность цифровой компетентностью	5	9, 11, 13, 15, 45	≤50	51—80	≥81
Управление смешанной реальностью	4	16, 20, 22, 25	≤43	44—75	≥76
Шкала «Удовлетворенность цифровой социальностью»	4		≤62	63—86	≥87

Шкалы и субшкалы	Количество пунктов/ субшкал	Пункты	Баллы для определения уровня цифрового благополучия		
			Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Цифровой этикет	6	29, 32, 33, 37, 39, 41	≤68	69—92	≥93
Позитивные онлайн-взаимоотношения	6	7, 18, 24, 28, 38, 44	≤50	51—87	≥88
Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией	5	19, 21, 27, 35, 40	≤50	51—80	≥81
Удовлетворенность цифровой культурой	8	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53	≤54	55—95	≥96
Шкалы «Цифровые риски»	2		≤47	48—75	≥76
Сложности совладания с онлайн-рисками	5	8, 17, 23, 34, 42	≤50	51—80	≥81
Бесконтрольность цифровой активности	5	26, 30, 31, 36, 43	≤35	36—70	≥71
Общий показатель	53	Все пункты	≤57	58—76	≥78

Краткое описание шкал и субшкал

Общий показатель Индекса цифрового благополучия (ИЦБ) отражает удовлетворенность жизнью в цифровой среде и соблюдение баланса между использованием возможностей цифровой среды и защитой от цифровых рисков.

Шкала «Цифровая автономия и компетентность». Отражает общую способность самостоятельно, уверенно и эффективно действовать в цифровом мире, управлять технологиями для достижения собственных целей и адаптироваться к изменениям.

Субшкала «Удовлетворенность онлайн-доступом» — показывает удовлетворенность доступом к Интернету, качеством устройств и возможностью их использования.

Субшкала «Самозффективность в адаптации и преадаптации» — отражает оценку собственной эффективности в использовании цифровых возможностей, готовность осваивать новые технологии и способность справляться со стрессом, вызванным быстрым технологическим прогрессом.

Субшкала «Удовлетворенность цифровой компетентностью» — характеризует уверенность в своих знаниях, навыках и способности безопасно использовать технологии, включая искусственный интеллект.

Субшкала «Управление смешанной реальностью» — отражает способность сознательно поддерживать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью, управлять вниманием, продуктивностью и заботиться о физическом состоянии.

Шкала «Удовлетворенность цифровой социальностью». Показывает удовлетворенность различными аспектами социальной жизни в цифровой среде: от личных отношений и самопрезентации до доступности цифровых сервисов в обществе.

Субшкала «Цифровой этикет» — отражает владение правилами общения и поведения в интернете, уважение личных границ других, заботу о собственной и чужой безопасности.

Субшкала «Позитивные онлайн-взаимоотношения» — показывает, в какой степени онлайн-общение и социальные сети дают чувство поддержки, связи и принадлежности.

Субшкала «Удовлетворенность онлайн-самопрезентацией» — отражает удовлетворенность своим образом в сети и эффективность управления впечатлением о себе в интернете.

Субшкала «Удовлетворенность цифровой культурой» — оценивает удовлетворенность удобством, доступностью и качеством цифровых сервисов в разных сферах жизни: от культуры и образования до государственных услуг и финансов.

Шкала «Риски цифрового благополучия». Показывает, в какой степени человек справляется с онлайн-рисками и потерей контроля над цифровой активностью для поддержания своего благополучия. Более высокие баллы по шкале и ее субшкалам соответствуют менее выраженным проблемам (высокому уровню цифрового благополучия в этой сфере).

Субшкала «Сложности совладания с онлайн-рисками» — отражает трудности в преодолении последствий столкновения с рисками в сфере коммуникации, контента, потребления (покупки, банкинг), персональных данных, а также с техническими проблемами (вирусы, поломки устройств).

Субшкала «Бесконтрольность цифровой активности» — показывает склонность терять контроль над использованием цифровых устройств, что проявляется в нарушении планов, эмоциональной зависимости от онлайн-активностей, снижении продуктивности и ухудшении физического состояния.

Приложение 2 / Appendix 2
Таблица / Table
Корреляции между шкалами и субшкалами Индекса цифрового благополучия
Correlations between the scales and subscales of the Digital Wellbeing Index

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Самоэффективность в адаптации и преадаптации / Self-efficacy in adapta- tion and pre-adaptation	1,00	0,79	0,52	0,31	0,86	0,51	0,45	0,49	0,53	0,61	-0,14		
2. Удовлетворенность цифровой компетентностью / Satisfaction with digital competence	0,79	1,00	0,47	0,33	0,85	0,47	0,45	0,51	0,47	0,58	-0,09		
3. Удовлетворенность онлайн-досу- гом / Satisfaction with online access	0,52	0,47	1,00	0,27	0,73	0,49	0,37	0,41	0,50	0,55		0,22	0,11
4. Управление смешанной реально- стью / Mixed reality management	0,31	0,33	0,27	1,00	0,63	0,42	0,29	0,36	0,22	0,40	0,10		0,09
5. Шкала «Цифровая автономия и компетентность» / Digital autonomy and competence	0,86	0,85	0,73	0,63	1,00	0,62	0,51	0,58	0,56	0,70			
6. Цифровой этикет / Digital etiquette	0,51	0,47	0,49	0,42	0,62	1,00	0,56	0,61	0,56	0,83	-0,12		
7. Позитивные онлайн-взаимоотно- шения / Positive online relationships	0,45	0,45	0,37	0,29	0,51	0,56	1,00	0,72	0,42	0,83		0,15	0,09
8. Удовлетворенность онлайн-само- презентацией / Satisfaction with online self-presentation	0,49	0,51	0,41	0,36	0,58	0,61	0,72	1,00	0,43	0,84			
9. Удовлетворенность цифровой культурой / Satisfaction with digital culture	0,53	0,47	0,50	0,22	0,56	0,56	0,42	0,43	1,00	0,75	-0,14	0,11	

Субшкалы и шкалы / Subscales and scales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10. Шкала «Удовлетворенность цифровой социальностью» / Satisfaction with digital sociality	0,61	0,58	0,55	0,40	0,70	0,83	0,83	0,84	0,75	1,00	–0,09	0,13	
11. Сложности совладания с онлайн-рисками / Challenges of coping with online risks	–0,14	–0,09		0,10		–0,12			–0,14	–0,09	1,00	0,39	0,84
12. Бесконтрольность цифровой активности / Uncontrolled digital activity			0,22		0,11		0,15		0,11	0,13	0,39	1,00	0,83
13. Шкала «Цифровые риски» / Digital Risks			0,11	0,09			0,09				0,84	0,83	1,00

Примечание: В таблице представлены только значимые корреляции на уровне $p < 0,01$.

Note: The table presents only correlations significant at the $p < 0,01$ level.

Чигарькова С.В., Солдатова Г.У.,
Илюхина С.Н. (2026)
Разработка и апробация Индекса цифрового...
Консультативная психология и психотерапия,
34(2), 9—39.

Chigarkova S.V., Soldatova G.U.,
Ilyukhina S.N. (2026)
Development and approbation of the Digital...
Counseling Psychology and Psychotherapy,
34(2), 9—39.

Информация об авторах

Светлана Вячеславна Чигарькова, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>, e-mail: chigars@gmail.com

Галина Уртанбековна Солдатова, доктор психологических наук, академик РАО, профессор кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

Светлана Николаевна Илюхина, психолог кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9947-450X>, e-mail: svetla.iluhina@gmail.com

Information about the authors

Svetlana V. Chigarkova, PhD in Psychology, Senior Researcher, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>, e-mail: chigars@gmail.com

Galina U. Soldatova, Academician of Russian Academy of Education, Doctor of Psychology, Professor, Department of Personality Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

Svetlana N. Ilyukhina, Psychologist, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-00029947-450X>, e-mail: svetla.iluhina@gmail.com

Вклад авторов

Чигарькова С.В. — идея, методология, сбор данных, написание текста, финансирование.

Солдатова Г.У. — идея, методология, супервизия, научное редактирование текста.

Илюхина С.Н. — сбор данных, обработка данных, описание результатов.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Svetlana V. Chigarkova — idea, methodology, data collection, writing, funding.

Galina U. Soldatova — idea, methodology, supervision, scientific editing of text.

Svetlana N. Ilyukhina — data collection, data processing, description of results.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Биоэтической комиссией ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (№ 173-д-з от 26.06.2025).

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Bioethics Commission of Lomonosov Moscow State University (no 173-d-z, 2025/06/26).

Поступила в редакцию 22.08.2025

Received 2025.08.22

Поступила после рецензирования 06.01.2026

Revised 2026.01.06

Принята к публикации 25.01.2025

Accepted 2025.01.25

Опубликована 30.06.2026

Published 2026.06.30