

УДК 159.922.6:004.7

DOI: 10.34670/AR.2026.45.57.007

## Цифровая антиутопия как метафора ограничения самодетерминации и самоактуализации молодёжи

**Иванченко Галина Павловна**

Аспирант,  
Южный федеральный университет,  
344006, Российская Федерация,  
Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42;  
e-mail: vakirik@sfedu.ru

### Аннотация

В статье анализируется влияние цифровой среды на процессы самодетерминации и самоактуализации молодёжи в контексте теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Показано, что цифровизация повседневной жизни трансформирует условия удовлетворения базовых психологических потребностей — автономии, компетентности и связанности, формируя противоречивый психологический контекст развития личности. Эмпирическая часть исследования основана на вторичном анализе данных о цифровой активности студенческой молодёжи и результатах дополнительного анкетного исследования. Установлено, что высокая цифровая вовлечённость сопровождается ростом субъективной компетентности и социальной включённости, но сочетается со снижением автономии и усилением зависимости от внешней цифровой обратной связи. Сделан вывод о смещении мотивационной регуляции от внутренней к внешней и о целесообразности рассмотрения цифровой среды как амбивалентного контекста развития, концептуально осмысляемого через метафору «цифровой антиутопии».

### Для цитирования в научных исследованиях

Иванченко Г.П. Цифровая антиутопия как метафора ограничения самодетерминации и самоактуализации молодёжи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 1А. С. 50-59. DOI: 10.34670/AR.2026.45.57.007

### Ключевые слова

Цифровая среда, цифровая активность, самодетерминация, самоактуализация, базовые психологические потребности, мотивационная регуляция, молодёжь, цифровая идентичность, автономия, психологическое благополучие.

---

## Введение

Современное общество характеризуется тотальной цифровизацией повседневной жизни, в рамках которой ключевые процессы - коммуникация, обучение, профессиональная деятельность, досуг и самопрезентация - все в большей степени переносятся в цифровое пространство. Цифровая среда перестаёт быть исключительно инструментом и приобретает статус устойчивого жизненного контекста, формирующего особенности восприятия реальности, способы принятия решений и характер социального взаимодействия. В этих условиях особую значимость приобретает анализ влияния цифровой среды на внутренние психологические процессы личности, прежде всего связанные с самодетерминацией и самоактуализацией.

В современной психологии самодетерминация личности понимается как способность человека к внутренней регуляции поведения, осознанному выбору и переживанию себя источником собственных действий. Речь идёт не просто о формальной свободе, а о субъективном ощущении автономии, при котором поведение определяется личностными ценностями, убеждениями и внутренними потребностями, а не внешним давлением. В рамках теории самодетерминации, разработанной Э. Деси и Р. Райаном, самодетерминация рассматривается как универсальное стремление человека к росту, развитию и самостоятельности, не зависящее от культурных и социальных различий.

## Основная часть

Ключевым положением данной теории является идея о том, что психологическое благополучие определяется не столько уровнем активности или интенсивностью мотивации, сколько её качеством. Внутренняя мотивация, основанная на интересе и личностной значимости деятельности, способствует устойчивому развитию, субъективному благополучию и полноценному функционированию личности. Напротив, преобладание внешней мотивации, связанной с наградами, санкциями или социальным одобрением, может приводить к утрате интереса, снижению инициативности и внутреннему выгоранию [Автономия и самодетерминация в психологии мотивации, www].

В основе самодетерминации лежит удовлетворение трёх базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности. Автономия отражает потребность чувствовать себя автором собственных действий и решений, действовать в соответствии с внутренними намерениями, а не под принуждением. Компетентность связана с ощущением эффективности и мастерства, переживанием способности справляться с задачами и видеть результаты собственных усилий. Связанность выражает потребность в эмоционально значимых отношениях, чувстве принадлежности и принятия. Удовлетворение этих потребностей является необходимым условием для развития внутренней мотивации и психологического благополучия, тогда как их систематическая фрустрация приводит к снижению мотивации, негативным эмоциональным состояниям и нарушению процессов самореализации.

Самоактуализация в современной психологической науке также рассматривается не как конечная точка развития, а как непрерывный процесс раскрытия и реализации личностного потенциала. В отличие от классических иерархических моделей, современный подход акцентирует внимание на динамичности самоактуализации, её зависимости от осознанного выбора и способности человека к рефлексии собственного жизненного пути.

Самоактуализирующаяся личность не стремится к достижению абстрактного идеала, а находится в постоянном движении, задавая себе вопросы о ценностях, смысле и направлениях собственного развития. При этом самоактуализация тесно связана с условиями среды, которые могут как поддерживать, так и ограничивать данный процесс [Самоактуализация современного человека, www].

Цифровая среда, будучи новым социально-психологическим контекстом, оказывает противоречивое влияние на удовлетворение базовых психологических потребностей. С одной стороны, она расширяет доступ к информации, облегчает коммуникацию и предоставляет новые возможности для самовыражения. С другой - формирует специфические механизмы регуляции поведения, основанные на алгоритмах, визуальной самопрезентации и постоянной внешней оценке. Алгоритмические системы рекомендаций и фильтрации информации могут формировать субъективное ощущение свободы выбора, при котором пользователь переживает контроль над собственными действиями, однако фактически его поведенческие траектории в значительной степени задаются логикой цифровых платформ и механизмами персонализированного контента.

Аналогичные противоречия проявляются и в удовлетворении потребности в компетентности. Цифровая среда активно использует количественные показатели успешности - лайки, рейтинги, просмотры, - которые создают видимость достижения и роста. Однако такие формы обратной связи не всегда отражают реальные навыки и глубину освоения деятельности. В результате внешние маркеры успешности способны частично замещать внутреннее ощущение эффективности и личного роста, что при определённых условиях может снижать ориентацию на длительное, осмысленное и внутренне мотивированное развитие. Потребность в связанности также подвергается трансформации: расширение сети контактов и доступность коммуникации нередко сопровождаются снижением качества межличностных связей. Поверхностные и кратковременные взаимодействия не обеспечивают устойчивого переживания эмоциональной близости и поддержки, что может способствовать формированию субъективного чувства одиночества даже при высокой интенсивности социальных контактов [Теория самодетерминации, www].

В аналитическом контексте влияние цифровой среды на психологическое функционирование личности может быть осмыслено через метафору «цифровой антиутопии», под которой понимается особая форма социальной реальности, в которой расширение внешних возможностей и формальной свободы сопровождается рисками внутренней несвободы. Речь идёт не о тотальной деструктивности цифровых технологий, а о специфических условиях, при которых алгоритмическая регуляция, социальная сравнимость и стандартизированные критерии успешности способны ограничивать процессы автономного выбора и личностного развития.

Особую уязвимость к подобным процессам демонстрирует молодёжь, находящаяся на этапе активного формирования идентичности, системы ценностей и жизненных стратегий. В данный возрастной период возрастает значимость автономного выбора, социальной признанности и субъективного ощущения собственной значимости, дефицит которых может затруднять становление устойчивой самодетерминации и ответственности за собственный жизненный путь [Бузган, 2023].

Таким образом, цифровая среда выступает не только пространством новых возможностей, но и сложным психологическим контекстом, способным при определённых условиях ограничивать удовлетворение базовых потребностей личности. Это создаёт предпосылки для снижения самодетерминации и затруднения процессов самоактуализации, особенно у

представителей молодого поколения, для которых вопросы выбора, идентичности и признания имеют принципиальное значение.

В этом контексте актуальность эмпирического анализа цифровой активности молодёжи обусловлена необходимостью выявить, какие именно психологические особенности (интеллектуальные, творческие, социальные) сопутствуют разной степени вовлечённости в цифровое пространство и как это соотносится с удовлетворением базовых потребностей личности.

В рамках работы эмпирический анализ основан на вторичном осмыслении результатов ранее проведённого исследования, что позволяет рассмотреть выявленные психологические различия с позиций теории самодетерминации и процессов самоактуализации в условиях цифровой среды.

Эмпирической частью исследования послужили результаты работы Ю. М. Перевозкиной и А. С. Тишковой «Индивидуальные особенности студенческой молодёжи в зависимости от их цифровой активности в социальных сетях», опубликованной в 2024 году в журнале «Человеческий капитал». Целью исследования являлось выявление интеллектуальных, творческих и социальных особенностей студенческой молодёжи в зависимости от уровня цифровой активности и характера использования социальных сетей для формирования цифровой идентичности.

В ходе исследования были выявлены статистически значимые различия между группами студентов с высокой и низкой цифровой активностью по ряду психологических показателей. В частности, лица с высокой цифровой активностью демонстрировали более высокие значения по показателям невербального интеллекта, включая субтесты «Понятливость», «Словарный», «Кубики Косса», а также по общему показателю IQ. Так, по субтесту «Понятливость», отражающему способность строить умозаключения на основе жизненного опыта и здравого смысла, среднее значение в группе высокой цифровой активности составило 12,83 школьных оценки.

Анализ творческих характеристик показал, что студенты с высокой цифровой активностью обладают более выраженной вербальной и невербальной креативностью. По признаку «Гибкость» среднее значение составило 63,55 Т-балла, по признаку «Замыкание» - 61,17 Т-балла, что свидетельствует о способности предлагать разнообразные идеи, использовать различные стратегии решения задач и длительное время сохранять открытость новизне. При этом установлено, что активное участие в обсуждениях публикаций в социальных сетях усиливает данные показатели креативности [Перевозкина, Тишкова, 2024].

Социально-психологические особенности также различались в зависимости от уровня цифровой активности. Лица с высокой цифровой активностью не испытывали выраженных трудностей в межличностном взаимодействии: по показателю «Социальная интроверсия» зафиксировано значение 40,5 Т-балла, что соответствует отсутствию социальной замкнутости. Дополнительно выявлено, что респонденты, использующие в социальных сетях образ, существенно отличающийся от реального, демонстрировали более высокую вербальную креативность (56 Т-баллов), что указывает на связь цифровой самопрезентации с креативным самовыражением [Перевозкина, Тишкова, 2024].

Вместе с тем интеллектуальные различия, связанные с регулярной публикацией постов в личном профиле, показывают преобладание более высоких интеллектуальных показателей у респондентов с низкой цифровой активностью. Это указывает на неоднозначный характер влияния цифровой среды и позволяет рассматривать цифровую активность как фактор,

усиливающий креативные и коммуникативные ресурсы при возможном снижении отдельных аналитико-синтетических способностей.

С позиции теории самодетерминации полученные эмпирические данные могут быть интерпретированы следующим образом: показатели интеллектуальной и креативной успешности могут рассматриваться как косвенные индикаторы и удовлетворения потребности в компетентности, активное формирование цифровой идентичности и выбор форм самопрезентации отражают элементы автономии, участие в обсуждениях и отсутствие социальной интроверсии соотносятся с потребностью в связанности. Несмотря на обозначенные методологические ограничения, полученные количественные различия позволяют рассматривать цифровую среду как значимый контекст психологического функционирования и самореализации студенческой молодёжи, влияющий на способы удовлетворения базовых психологических потребностей и характер развития самодетерминации.

Несмотря на значимость полученных в указанном исследовании результатов, они преимущественно отражают различия в когнитивных, креативных и социальных характеристиках в зависимости от уровня цифровой активности и не в полной мере затрагивают субъективные аспекты психологического функционирования — прежде всего переживание автономии, внутренней мотивации и самореализации. Между тем именно эти параметры являются центральными в рамках теории самодетерминации и концепций самоактуализации личности.

Количественные показатели интеллектуальных и творческих способностей сами по себе не позволяют однозначно судить о характере внутренней регуляции поведения — о том, в какой степени цифровая активность поддерживает автономный выбор и личностный рост либо, напротив, усиливает зависимость от внешней оценки и алгоритмической навигации.

В связи с этим представляется целесообразным дополнить вторичный анализ уже полученных научных данных собственным эмпирическим наблюдением, ориентированным на изучение субъективных психологических показателей — переживания автономии, компетентности, цифрового самовыражения и социальной включенности. Такой подход позволяет расширить интерпретационное поле и рассмотреть цифровую активность молодежи не только как поведенческий или когнитивный феномен, но и как фактор внутренней мотивационной регуляции.

С этой целью было организовано дополнительное анкетное исследование, направленное на выявление особенностей самодетерминации и самоактуализации в условиях повседневной цифровой вовлеченности.

Исследование носило диагностико-аналитический характер и было ориентировано не на выявление клинических эффектов, а на фиксацию тенденций и психологических особенностей, проявляющихся в повседневной цифровой практике студентов.

Исследование проводилось в формате анонимного анкетирования. Такой формат был выбран как наиболее адекватный поставленным задачам, поскольку позволял охватить значительное количество участников, зафиксировать субъективные переживания и установки, а также получить сопоставимые количественные показатели.

Анкетирование проводилось в онлайн-формате. Респондентам предварительно разъяснялись цели исследования и гарантировалась конфиденциальность результатов. Участие носило добровольный характер. Вопросы были сформулированы в нейтральной форме, без оценочных или направляющих формулировок, что снижало риск социально желательных ответов.

Инструментарий был разработан на основе положений теории самодетерминации, концепций самоактуализации и современных исследований цифрового поведения молодежи.

В исследовании приняли участие 70 человек, относящихся к категории студенческой молодежи.

Возраст респондентов - от 18 до 24 лет, средний возраст - 20,6 года.

Структура выборки: девушки - 42 человека, юноши - 28 человек

Все участники являются регулярными пользователями цифровых устройств и социальных платформ. Более 90% опрошенных используют социальные сети ежедневно, что позволяет рассматривать выборку как репрезентативную для анализа цифровой повседневности молодежи.

Анкета была построена по блочному принципу и включала четыре смысловых раздела. Это позволило разделить поведенческие, мотивационные и субъективно-психологические показатели.

Блок 1 - Параметры цифровой активности

Фиксировались интенсивность и характер цифрового присутствия:

- среднее время онлайн в день
- частота использования социальных сетей
- активность публикации контента
- значимость цифровой обратной связи
- привычка проверять обновления
- характер использования (создание / потребление / общение / обучение)

Примеры вопросов:

1. Сколько времени в среднем вы проводите в интернете ежедневно?
2. Как часто вы публикуете собственный контент?
3. Насколько для вас важны лайки и реакции?

Блок 2 - Переживание автономии в цифровой среде

Оценивались субъективные признаки самодетерминации:

- ощущение свободы выбора
- независимость от алгоритмических рекомендаций
- способность к произвольному прекращению активности
- устойчивость к трендовому давлению

Примеры утверждений:

1. Я сам определяю, какой контент потребляю
2. Мне легко отложить цифровые платформы на несколько дней
3. Я не чувствую необходимости следовать трендам

Блок 3 - Компетентность и ощущение развития

Фиксировались субъективные переживания роста:

- ощущение полезности цифровой среды
- развитие навыков
- чувство продуктивности
- восприятие собственных достижений

Примеры утверждений:

1. Цифровая среда помогает мне развиваться
2. Я чувствую прогресс благодаря онлайн-деятельности
3. Я приобретаю новые навыки в цифровом пространстве

#### Блок 4 - Самовыражение и связанность

Измерялись:

- цифровая идентичность
- ощущение принятия
- ориентация на аудиторию
- признаки эмоционального истощения после онлайн-активности

Примеры утверждений:

1. В интернете я могу быть собой
2. Мне важно, как я выгляжу онлайн
3. После длительного пребывания онлайн я чувствую усталость

Собранные данные были подвергнуты количественной обработке. По каждому тематическому блоку рассчитывались суммарные и средние показатели, отражающие выраженность соответствующих психологических и поведенческих характеристик. Для оценки субъективных установок использовалась пятибалльная шкала согласия, что позволило сопоставлять ответы респондентов между собой и формировать интегральные индексы по ключевым параметрам.

На основе рассчитанного индекса цифровой активности респонденты были сгруппированы по уровню вовлеченности в цифровую среду. Такое разделение позволило провести сравнительный анализ психологических показателей и выявить различия в переживании автономии, компетентности и цифрового поведения в зависимости от интенсивности цифрового присутствия.

Распределение участников исследования по уровням цифровой вовлеченности представлено в таблице 1.

**Таблица 1 – Структура выборки по уровню цифровой активности**

Уровень цифровой вовлеченности	Количество человек	Доля выборки, %
Высокая	27	38,6
Средняя	29	41,4
Низкая	14	20
Итого	70	100

Полученное распределение показывает, что цифровая вовлеченность является устойчивой характеристикой повседневной активности большинства опрошенных. В этой связи представляется обоснованным сопоставление групп по ключевым психологическим параметрам самодетерминации

Средние значения ключевых психологических показателей по группам цифровой активности представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Средние значения показателей самодетерминации по группам**

Показатель	Вовлеченность		
	высокая	средняя	низкая
Субъективная автономия	3,1	3,6	4
Субъективная компетентность	4,1	3,8	3,5

Для детального понимания различий между группами был проанализирован характер повседневного цифрового поведения респондентов, включая частоту использования платформ и признаки автоматизированной цифровой активности. Поведенческие показатели приведены в таблице 3.

**Таблица 3 – Характер цифрового поведения респондентов**

Показатель цифрового поведения	Доля респондентов, %
Более 6 часов онлайн ежедневно	>35
Многokратная проверка платформ без необходимости	~65
Трудность добровольного цифрового отключения	~50
Зависимость выбора контента от алгоритмов	~48

Показатели, отражающие субъективное восприятие цифрового общения, самопрезентации и эмоциональных эффектов онлайн-взаимодействия, представлены в таблице 4.

**Таблица 4 – Социальные и эмоциональные аспекты цифрового взаимодействия**

Показатель	%
Онлайн-общение не заменяет живое	44
Чувство опустошенности после онлайн	39
Самооценка зависит от цифровой обратной связи	>50
Ориентация на реакцию аудитории	58
Могут быть собой онлайн	46
Редактируют образ под ожидания	~33

Полученные данные не свидетельствуют о тотальном негативном влиянии цифровой среды, однако демонстрируют устойчивые признаки смещения регуляции от внутренней к внешней. Рост субъективной компетентности и социальной включенности сочетается со снижением автономии и усилением зависимости от цифровой обратной связи.

## Заключение

Цифровая среда поддерживает ощущение активности и выраженности, но одновременно формирует механизмы внешней мотивационной подпитки. В терминах теории самодетерминации это может рассматриваться как частичная фрустрация потребности в автономии при относительной поддержке связанности и переживаемой компетентности.

Таким образом, эмпирические данные согласуются с интерпретацией цифровой среды как противоречивого контекста развития - расширяющего инструменты самореализации, но способного ограничивать глубинные механизмы самодетерминации, что концептуально соотносится с метафорой цифровой антиутопии.

## Библиография

1. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Психологос. — URL: <https://psychologos.ru/articles/view/avtonomiya-i-samodeterminaciya-v-psihologii-motivacii-dvoe-zn--teoriya-e.-desi-i-r.-rayana> .
2. Бузган, Е. И. Взаимосвязь ответственности и самоактуализации у современной молодежи / Е. И. Бузган // Экспериментальная психология. — 2023. — Т. 16, № 4. — С. 75-87. — DOI 10.17759/expPsy.2023160405.
3. Буланов, А. В. К вопросу специфики, проблем и вызовов современной виртуальной коммуникации / А. В. Буланов // Пензенский психологический вестник. — 2025. — № 1(24). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-spetsifiki-problem-i-vyzovov-sovremennoy-virtualnoy-kommunikatsii> .
4. Гусейнов, Р. Б. Социальное взаимодействие в контексте алгоритмизации цифровых платформ: критический анализ / Р. Б. Гусейнов // Вестник государственного университета «Дубна». Серия «Науки о человеке и обществе». — 2023. — № 3. — С. 10-17.
5. Как интернет-коммуникации помогают обществу // Ростелеком. Блог. — URL: <https://blog.rt.ru/b2c/kak-internet-kommunikacii-pomogayut-obschestvu.htm>

6. Орлова, А. В. Роль осознанности в самоопределении личности зрелого возраста / А. В. Орлова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-osoznannosti-v-samoopredelenii-lichnosti-zrelogo-vozrasta> .
7. Перевозкина, Ю. М. Индивидуальные особенности студенческой молодежи в зависимости от их цифровой активности в социальных сетях / Ю. М. Перевозкина, А. С. Тишкова // Человеческий капитал. — 2024. — № 3(183). — С. 272-279. — DOI 10.25629/HC.2024.03.26.
8. Самоактуализация современного человека. Противоречия и сложности // b17.ru. — URL: <https://www.b17.ru/article/667193/> .
9. Теория самодетерминации: что влияет на нашу мотивацию и ощущение счастья // Edprodpo. — URL: <https://edprodpo.com/blog/psychology/teoriya-samodeterminatsii/> .
10. Федотовских, Д. Я. Психологические особенности самоактуализации личности / Д. Я. Федотовских // Исследования молодых ученых : материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 66-68. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/386/16306/> .
11. Фрустрация: причины, разновидности, последствия // b17.ru. — URL: <https://www.b17.ru/article/456170/> .

## **Digital Dystopia as a Metaphor for Limiting Self-Determination and Self-Actualization of Youth**

**Galina P. Ivanchenko**

Postgraduate Student,  
Southern Federal University,  
344006, 105/42, Bolshaya Sadovaya St.,  
Rostov-on-Don, Russian Federation;  
e-mail: vakirik@sfedu.ru

### **Abstract**

The article analyzes the influence of the digital environment on the processes of self-determination and self-actualization of youth in the context of the self-determination theory by E. Deci and R. Ryan. It is shown that the digitalization of everyday life transforms the conditions for satisfying basic psychological needs — autonomy, competence, and relatedness — forming a contradictory psychological context for personality development. The empirical part of the study is based on a secondary analysis of data on the digital activity of university students and the results of an additional questionnaire survey. It has been established that high digital engagement is accompanied by an increase in subjective competence and social inclusion but is combined with a decrease in autonomy and increased dependence on external digital feedback. A conclusion is drawn about a shift in motivational regulation from internal to external and the advisability of considering the digital environment as an ambivalent developmental context, conceptually understood through the metaphor of "digital dystopia."

### **For citation**

Ivanchenko G.P. (2026) Tsifrovaya antiutopiya kak metafora ogranicheniya samodeterminatsii i samoaktualizatsii molodyozhi [Digital Dystopia as a Metaphor for Limiting Self-Determination and Self-Actualization of Youth]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (1A), pp. 50-59. DOI: 10.34670/AR.2026.45.57.007

---

**Keywords**

Digital environment, digital activity, self-determination, self-actualization, basic psychological needs, motivational regulation, youth, digital identity, autonomy, psychological well-being.

**References**

1. *Avtonomiya i samodeterminatsiya v psikhologii motivatsii: teoriya E. Deci i R. Rayana* [Autonomy and self-determination in the psychology of motivation: The theory of E. Deci and R. Ryan]. (n.d.). Psychologos. <https://psychologos.ru/articles/view/avtonomiya-i-samodeterminatsiya-v-psihologii-motivatsii-dvoe-zn--teoriya-e.-desi-i-r.-rayana>
2. Bulanov, A. V. (2025). K voprosu spetsifiki, problem i vyzovov sovremennoy virtualnoy kommunikatsii [On the specifics, problems, and challenges of modern virtual communication]. *Penzenskiy psikhologicheskiy vestnik*, (1(24)). <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-spetsifiki-problem-i-vyzovov-sovremennoy-virtualnoy-kommunikatsii>
3. Buzgan, E. I. (2023). Vzaimosvyaz otvetstvennosti i samoaktualizatsii u sovremennoy molodyozhi [The relationship between responsibility and self-actualization in modern youth]. *Ekspertnaya psikhologiya*, \*16\*(4), 75-87. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160405>
4. Fedotovskikh, D. Ya. (2021). Psikhologicheskie osobennosti samoaktualizatsii lichnosti [Psychological features of personality self-actualization]. In *Issledovaniya molodykh uchenykh: materialy XVI Mezhdunar. nauch. konf.* (pp. 66-68). Molodoy ucheny. <https://moluch.ru/conf/stud/archive/386/16306/>
5. *Frustratsiya: prichiny, raznovidnosti, posledstviya* [Frustration: causes, types, and consequences]. (n.d.). b17.ru. <https://www.b17.ru/article/456170/>
6. Guseinov, R. B. (2023). Sotsialnoe vzaimodeystvie v kontekste algoritimizatsii tsifrovyykh platform: kriticheskiy analiz [Social interaction in the context of algorithmization of digital platforms: a critical analysis]. *Vestnik gosudarstvennogo universiteta "Dubna". Seriya "Nauki o cheloveke i obshchestve"*, (3), 10-17.
7. *Kak internet-kommunikatsii pomogayut obshchestvu* [How internet communications help society]. (n.d.). Rostelecom Blog. <https://blog.rt.ru/b2c/kak-internet-kommunikatsii-pomogayut-obshchestvu.htm>
8. Orlova, A. V. (2025). Rol osoznannosti v samoopredelenii lichnosti zrelogo vozrasta [The role of mindfulness in self-determination of a mature personality]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, (1). <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-osoznannosti-v-samoopredelenii-lichnosti-zrelogo-vozrasta>
9. Perevozkina, Y. M., & Tishkova, A. S. (2024). Individualnye osobennosti studencheskoy molodezhi v zavisimosti ot ikh tsifrovoy aktivnosti v sotsialnykh setyakh [Individual characteristics of student youth depending on their digital activity in social networks]. *Chelovecheskiy kapital*, (3(183)), 272-279. <https://doi.org/10.25629/HC.2024.03.26>
10. *Samoaktualizatsiya sovremennogo cheloveka. Protivorechiya i slozhnosti* [Self-actualization of modern man. Contradictions and difficulties]. (n.d.). b17.ru. <https://www.b17.ru/article/667193/>
11. *Teoriya samodeterminatsii: chto vliyaet na nashu motivatsiyu i oshchushchenie schastya* [Self-determination theory: what influences our motivation and sense of happiness]. (n.d.). Edprodpo. <https://edprodpo.com/blog/psychology/teoriya-samodeterminatsii/>