

Как стать успешным в быстро меняющемся мире и сохранить благополучие: обзор современных решений

Оглавление

Введение.....	1
1. Восприятие населением технологий укрепления человека.....	2
2. Технологии поддержки и укрепления физического здоровья личности.....	4
3. Технологии поддержки и укрепления психологического благополучия личности.....	6
3. Образовательные технологии усовершенствования личности.....	8
4. Инструменты укрепления социальных связей.....	10
5. Осведомленность, режимы использования и запросы агентного населения в отношении возможностей и технологий усовершенствования личности.....	12

Введение

Одной из ключевых характеристик современного мира является его нестабильность, и в центре этих изменений находится человек, являющийся движущей силой происходящих изменений. В связи с чем проблема расширения человеческих способностей становится одной из наиболее актуальных и социально значимых. При этом современный мир предоставляет множество возможностей для усовершенствования личности через повышение уровня физических, ментальных, когнитивных ресурсов, числа социальных связей посредством повышения качества образования, условий, созданных на рынке труда, цифровых инструментов и т.д.

Учитывая потенциал современных инструментов усовершенствования личности, успешность современного человека определяется, в том числе, умением самостоятельно использовать те возможности, которые сегодня появляются в контексте социального, культурного, экономического и технологического развития, превращения этих возможностей в реально используемые инструменты. Укрепление человека через самостоятельное сознательное использование инженерных и гуманитарных технологий становится глобальным вызовом, однако практически отсутствуют исследования, которые помогают понять причины использования или неиспользования населением России появляющихся технологий.

Исследование, проведенное командой стратегического проекта «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире», призвано заполнить эту лауну через проведение двух опросов: первый — по репрезентативной выборке взрослого городского населения России (для оценки масштабов осведомленности о технологиях и их использования разными категориями населения), второй — на целевой выборке, состоящей из выборочных совокупностей, составленных на основании исследовательских интересов отдельных направлений, входящих в состав стратегического проекта.

Таким образом, целью проекта является уточнение осведомленности, режимов использования и запроса населения в отношении возможностей и технологий усовершенствования личности.

Задачи проекта:

- (1) провести оценку масштабов осведомленности населения о технологиях и режимов использования возможностей усовершенствования личности (физическое здоровье, психическое здоровье, образование и рынок труда, социальные связи);
- (2) определить ключевые характеристики групп населения, которые используют и которые не используют возможности усовершенствования личности;
- (3) выделить риски и барьеры использования возможностей усовершенствования личности;
- (4) определить основные причины использования и неиспользования возможностей усовершенствования личности.

Собранные в ходе опроса данные были проанализированы с помощью таблиц сопряженности (построены профили граждан с различными установками по отношению к технологиям в целом или отдельным технологиям по полу, возрасту, образованию, самооценке здоровья, субъективной оценке материального положения, типу населенного пункта, а также по общему отношению к технологиям). Для анализа отношения населения к различным технологиям укрепления был проведен факторный анализ, в ходе которого выявлены группы технологий укрепления с похожими социально-демографическими профилями поддерживающих и отвергающих их внедрение граждан.

1. Восприятие населением технологий укрепления человека

Наряду с мнениями о полезности и рисках использования отдельных технологий укрепления, этических суждений о возможности вмешиваться в отдельные аспекты функционирования организма, существенное влияние на принятие технологий укрепления оказывает отношение к технологическому прогрессу в целом.

По итогам опроса населения:

- было проанализировано общее отношение населения России к развитию технологий,
- проведено сопоставление различных технологий укрепления по степени принятия гражданами и причинам негативного отношения,
- выделены группы населения с наибольшей и наименьшей поддержкой тех или иных технологий.

Рассматриваемые категории (группы) технологий были отобраны по результатам (а) кабинетных исследований 2022–2023 гг., (б) качественного исследования в формате фокус-групповых дискуссий, проведенного в рамках стратегического проекта в 2023 г., (в) технологических разработок, ведущихся в стратегическом проекте. Учитывая новизну технологий укрепления человека и их постоянное развитие, мы приняли сознательное решение замерять отношение не к отдельным технологическим продуктам с определенными названиями или параметрами, а к более общим категориям технологий, дифференцированных по цели их воздействия.

Общее отношение опрошенного населения 18 лет и старше (городские жители из населенных пунктов с численностью населения от 100 тыс. чел. и выше) к развитию технологий можно охарактеризовать как довольно позитивное. Согласно полученным ответам, свыше половины (57,8%) считают, что развитие технологий положительно сказывается на их жизни, около трети (32,4%) видят в нем и положительные, и

отрицательные стороны, а доля затруднившихся с ответом не так высока — 6,4%. Неожиданным оказался вывод о поддержке населением старших возрастов технологического прогресса. 40,6% всех респондентов, которые положительно относятся к развитию технологий, находится в так называемых “старших” возрастах, которые обычно воспринимаются как не склонные к инновациям и освоению технологий слой населения. Возможно, полученные результаты отражают, с одной стороны, большую осведомленность молодых людей о технологических изменениях, их более “трезвый”, основанный на знаниях взгляд на технологии, и это в целом соответствует одной из линий обсуждения восприятия технологий в литературе. С другой стороны, мы можем предположить, что молодежь, не жившая в доцифровую эпоху, в меньшей степени может оценить те положительные изменения, которые принесли эти технологии, тогда как люди старшего возраста, еще заставшие эпоху до мобильных телефонов и компьютеров, с ограниченной доступностью бытовой техники и т.п., больше ценят тот комфорт, который обеспечивают технологии. Данный вывод является многообещающим с точки зрения продвижения технологий укрепления на потребительских рынках – потенциальные потребители едва ли ограничиваются только молодым населением.

Анализ указывает, что в целом в обществе есть запрос на развитие технологий укрепления – по отдельным технологиям доля граждан, готовых воспользоваться технологией, превышает 50%. Наиболее выраженный интерес у населения вызывают технологии для укрепления здоровья и продления жизни, наименьший – разработки по увеличению физической силы и радикальному увеличению слуха, которые, по-видимому, не ассоциирующиеся с качествами, обеспечивающими преимущества в экономике и обществе, где все больше востребованы умственные способности, а не физические возможности. Принятие достаточно новых для населения технологий по обеспечению эмоционального благополучия сопоставимо с тем, что наблюдается у давно используемых вспомогательных репродуктивных технологий (далее – ВРТ).

Значимыми являются различия в принятии технологий различными социальными группами. Мужчины, а также более молодые граждане предъявляют более выраженный запрос на собственно укрепление, преодоление существующих ограничений человека, в то время как женщин и представителей более старших возрастных групп (независимо от их самочувствия) больше интересуют разработки по сохранению здоровья. При этом влияние возраста на принятие технологий укрепления отражает скорее жизненные планы на разных этапах жизни человека, чем наличие физических ограничений. Более высокий уровень образования соотносится с большим принятием всех технологий укрепления, кроме ВРТ – больший интерес к технологии, по-видимому, демонстрируют индивиды, ориентированные на реализацию себя в семье, а не в профессиональной сфере. Стремление к улучшениям от доходов зависит линейно, однако границы активного принятия для технологий с различными задачами не совпадают. Преодолеть ограничения и жить долго хотели бы люди с более низкими доходами, в то время как преодоление возможностей – задача для более богатых. От типа населенного пункта зависит только принятие непосредственно технологий укрепления (развивающих способности у здоровых людей) – наибольший спрос на данные технологии предъявляют жители крупнейших городов: Москвы и в особенности Санкт-Петербурга. При этом жителей самых небольших населенных пунктов из тех, что

участвовали в опросе (городов с численностью от 100 до 250 тыс. жителей), отличаются наиболее выраженные страхи по поводу использования технологий укрепления.

Целый ряд барьеров к принятию технологий укрепления связан с негативным отношением населения к развитию технологий в целом. С данными установками соотносится выраженность страхов, связанных с использованием всех рассматриваемых технологий укрепления, неверие в их эффективность. Полученные результаты определяют значимость просвещения населения о прогрессе науки для принятия отдельных разработок по укреплению.

На эмоциональном уровне включенные в анкету обследования технологии укрепления человека воспринимаются неоднозначно: в целом по выборке только 33,6% респондентов заявили о позитивном восприятии развития технологий укрепления человека; 40,7% — об амбивалентном (их развитие технологий одновременно и воодушевляет, и тревожит); 10,7% — скорее об отрицательном. 14,9% респондентов затруднились с ответом на этот вопрос. Более позитивно технологии воспринимают мужчины, молодые и высокообразованные россияне — однако наблюдаемые различия в отношении оказываются менее выраженными, чем можно было бы ожидать. При этом среди аргументов, на основе которых рационализируется позитивное эмоциональное восприятие технологий, преобладают тезисы, связанные с их способностью компенсировать потери в здоровье и качестве жизни, а не с потенциальным “выходом за границы нормы”. Ключевой аргумент, формирующий тревожное или настороженное отношение к развитию технологий укрепления человека, касается их недостаточной изученности и, следовательно, возможных непредвиденных последствий их применения. Чуть меньшую, однако также значительную, поддержку получают опасения, связанные с чрезмерным вмешательством в человеческую природу, а также возможностями использования технологий для ограничения свободы человека.

2. Технологии поддержки и укрепления физического здоровья личности

В рамках двух волн мониторинга «Практики использования инструментов совершенствования личности» рассмотрены ряд технологий, связанных со здоровьем, такие как: нательные устройства для измерения показателей сердцебиения и пульса; нательные устройства для измерения артериального давления; нательные устройства для измерения глюкозы; нательные устройства для измерения параметров ходьбы/бега (количество шагов, каденс, скорость, темп); одежда (обувь) с датчиками биологических параметров; бионические протезы (роботизированные протезы); экзоскелеты (специальные устройства для увеличения силы здорового человека или передвижения лица с ограниченными возможностями, которые надевают поверх одежды); устройства оценки психоэмоционального состояния; устройства самостоятельного контроля и тренировки зрения.

В ходе проведенного анализа степени распространенности перечисленных технологий, выделены ключевые факторы, связанные как с использованием данных технологий, так и знакомством с ними, с учетом социально-демографических характеристик индивидов, их социально-экономический статус (доход, образование, занятость) и состояния их здоровья.

Проведенный анализ позволил сделать ряд выводов.

1) С точки зрения степени распространенности технологий, связанных со здоровьем, их можно разделить на 3 группы. В первую группу входят нательные устройства для измерения артериального давления, нательные устройства для измерения показателей сердцебиения и пульса, а также нательные устройства для измерения параметров ходьбы или бега. Данные технологии знакомы подавляющей части респондентов, они используются более чем половиной респондентов в случае с устройствами для измерения давления и пульса и почти половиной для устройств для измерения параметров бегов и ходьбы.

Вторая группа технологий с точки зрения распространённости включает только один вид устройств – нательные устройства для измерения глюкозы. В отличие от нательных устройств для измерения артериального давления и показателей сердцебиения и пульса, которые давно представлены на рынке и успели стать товарами массового спроса, носимые устройства для измерения показателей глюкозы вышли на рынок коммерчески доступных устройств относительно недавно. При этом доля респондентов, ничего не знающих о данной технологии, составляет лишь десятую часть, однако доля тех, кто ее использует или использовал также относительно невысока – лишь чуть более четверти.

Третья группа технологий объединяет устройства гораздо менее знакомые респондентам: одежда и обувь с датчиками биологических параметров, устройства оценки психоэмоционального состояния, устройства самостоятельного контроля и тренировки зрения, бионические протезы, экзоскелеты. Данные устройства характеризуются низким уровнем использования респондентами. Бионические протезы и экзоскелеты, популярны в массовой культуре, и как следствие, знакомы, по крайней мере теоретически, значительной доли респондентов, в отличие от них устройства оценки психоэмоционального состояния, устройства самостоятельного контроля и тренировки зрения и одежда и обувь с датчиками биологических параметров остаются мало знакомыми респондентам.

2) Портреты типичного человека, интересующегося новыми технологиями, и типичного человека, использующего новые технологии, существенно отличаются. Для технологий, еще не достигших массового рынка, характерен образ «фаната новых технологий» – относительно молодой мужчина с высоким доходом и высшим образованием. Однако, когда технологии, связанные со здоровьем, выходят на массовый рынок, наиболее типичным потребителем оказываются женщины с проблемами со здоровьем, как правило проживающие в городах с населением более одного миллиона.

3) Частоты причин, отказа от использования устройств, схожи для различных технологий, связанных со здоровьем: доминирует отсутствие потребности, все остальные причины называются существенно реже. В случае с более новыми технологиями (устройства оценки психоэмоционального состояния и устройства самостоятельного контроля и тренировки зрения) выше доля людей, заявляющих, что не верят в эффективность и доля людей, заявляющих, что опасаются побочных эффектов

4) С точки зрения факторов, связанных с отказом от использования, мы предсказуемо обнаружили, что высокий доход, как правило, связан с более низкой вероятностью, что индивид приведет в качестве причины отказа от использования устройства нежелание тратить деньги. В то же время, несколько парадоксальным образом, оказалось, что самооценка здоровья не связана с указанием отсутствия потребности в качестве причины отказа от использования технологии. Мы видим, что потребность не сводится к наличию проблем со

здоровьем, а оказывается связана с целым рядом факторов, в том числе идеологических: убеждениями, что технологии улучшения человека лишают свободы - положительно (то есть индивид разделяющий такие убеждения часто приводит отсутствие потребности в качестве аргумента для отказа) и убеждениями, что технологии развиваются слишком быстро – отрицательно (то есть индивид, разделяющий такие убеждения, реже приводит отсутствие потребности в качестве аргумента для отказа).

3. Технологии поддержки и укрепления психологического благополучия личности

В мониторинге рассматривался перечень укрупненных типов технологий поддержки индивидуального психологического благополучия, сконструированный по двум критериям: 1) самостоятельное применение vs. обращение к профессионалу, 2) решение конкретных задач в области психологического благополучия vs. общее укрепление психологического благополучия.

Таблица – 1. Типы технологий поддержки индивидуального психологического благополучия

Группа технологий	Самостоятельное применение vs. обращение к профессионалу	Решение конкретных задач в области психологического благополучия vs. общее укрепление психологического благополучия
Психологические курсы, консультации, бизнес-тренинги	Обращение к профессионалу	Конкретные задачи Общее укрепление
Мотивационные тренинги/марафоны	Обращение к профессионалу	Общее укрепление
Онлайн-решения психологической помощи, поддержки и тренировки	Самостоятельное применение	Конкретные задачи
Фармакологические препараты для регуляции психики	Самостоятельное применение	Конкретные задачи Общее укрепление

Результаты мониторинга показали достаточно высокий уровень осведомленности населения обо всех исследуемых группах технологий поддержки и укрепления психологического благополучия. Более 50% опрошенных либо слышали о них, либо знают в деталях. Причем это одинаково наблюдалось как для жителей городов-миллионников, так и для других населенных пунктов, что указывает на достаточно широкое распространение информации о способах поддержки и укрепления психологического благополучия.

Мы установили, что женщины имеют больший опыт использования технологий поддержки индивидуального психологического благополучия по сравнению с мужчинами, а среди мужчин чаще встречаются те, кто вообще не знаком с этими технологиями. Особенно ярко этот эффект наблюдается для приема фармакологических препаратов, направленных на регуляцию психической деятельности.

Возраст оказался не связан с осведомленностью респондентов, но явно связан с опытом использования. Нефармакологические технологии чаще используются более молодыми респондентами, а фармакологические препараты – более возрастными. Возрастная группа 18–29 лет высоко информирована о возможности использовать препараты, но при этом имеет наименьший опыт их применения. Возможно, это связано с развитием глобального тренда на отказ от исключительно фармакологической регуляции психической деятельности, о котором молодежь оказывается осведомлена в большей степени.

Уровень образования респондентов положительно связан с осведомленностью/использованием исследуемых технологий. Однако онлайн-решения и фармакология – группы технологий, доступных для самостоятельной реализации – чаще используются в группе респондентов с начальным или неполным средним образованием.

Уровень осведомленности/применения психологических курсов, консультаций, бизнес-тренингов не зависит от повседневного эмоционального фона респондентов. Наличие такой связи косвенно указывало бы, что об этих технологиях знают в большей степени респонденты, имеющие проблемы с собственным эмоциональным состоянием. Отсутствие же этой связи и общий высокий уровень осведомленности обо всех группах технологий указывает на вхождение психологических услуг в рутинную картину рынка услуг населению. При этом респонденты, сообщающие о негативном или нестабильном эмоциональном фоне, существенно чаще имеют опыт применения фармакологических препаратов, что может указывать на распространение практик медицинской помощи (и самопомощи) при решении проблем, связанных с эмоциональной саморегуляцией.

37% респондентов имеют опыт использования исследуемых технологий, что указывает на их общую востребованность и достаточную популярность. При этом наблюдается существенное смещение предпочтений (12% vs. 24%) в сторону приема фармакологических препаратов, обеспечивающих поддержку и укрепление психологического благополучия, по сравнению с нефармакологическими технологиями. При анализе барьеров для использования технологий укрепления психологического благополучия мы обнаружили, что все группы технологий имеют похожий набор причин отказа от их использования. Данный результат позволяет предположить общую недифференцированность установок по отношению к подобным инструментам на фоне общей достаточно высокой осведомленности.

Основная причина отказа от использования всех групп исследуемых технологий – представление респондентов об их ненужности для них лично. Интерпретация наблюдаемого результата может быть двоякой. С одной стороны, закономерно, что 16% населения (те, кто в качестве причины отказа при высокой осведомленности указал отсутствие потребности) не нуждаются в психологической помощи и поддержке. Однако только 40% из них описывают свой ежедневный эмоциональный фон как положительный, 24% регулярно испытывают эмоции негативного спектра (агрессия, злость, раздражение, тревога), а 11% сообщают об апатии и безразличии. Также о субъективной удовлетворенности жизнью сообщают только 68% респондентов из данной группы. Соответственно, можно предположить возможную общую недооценку связи общей

удовлетворенности жизнью с актуальным эмоциональным состоянием, а также недооценку возможностей исследуемых технологий в повышении качества жизни.

Вторым ключевым барьером для использования рассматриваемых технологий укрепления психологического благополучия является отсутствие доверия к их эффективности (11% общей выборки). Причем уровень недоверия выше к практикам, предполагающим обращение к специалистам, по сравнению с практиками, которые человек может реализовывать самостоятельно. Наименьшие сомнения в эффективности вызывает прием фармакологических препаратов, однако для него наблюдается существенное повышение страхов побочных последствий и формирования зависимости.

Таким образом, можно предположить, что повышение готовности населения к вовлечению в практики укрепления психологического благополучия должно реализовываться через популяризацию научных данных о связи качества жизни и психологического благополучия, с одной стороны, и через распространение достоверной информации о реальной эффективности технологий укрепления психологического благополучия – с другой.

3. Образовательные технологии усовершенствования личности

Для изучения образовательных технологий усовершенствования личности в анализ был включен вопрос «Что из перечисленного вы знаете и когда-либо использовали?» со строками «Образовательные платформы (например, подкастерские платформы, сайты с обучающими курсами) с целью поиска партнеров для профессионального сотрудничества или для задач образования», «Цифровые платформы для занятий детей, самостоятельных и/или со взрослыми (например, Учи.ру, ЯКласс, Интернет-урок, ЛогикЛайк и различные онлайн-школы)», «Образовательные платформы с онлайн-курсами (например, Skillbox (“Скиллбокс”), Яндекс Практикум, Нетология и др.)» и «Онлайн-курсы университетов».



Относительное большинство опрошенных респондентов (чуть больше 40%) что-то слышали об образовательных платформах для поиска партнеров в обучении или профессии, при этом лично использует или использовал их только каждый пятый из опрошенных (17%). Платформы для онлайн-занятий детей, по сравнению с кооперативными образовательными платформами, используются более часто: их использовали или используют примерно 25% опрошенных, но примерно треть (30% респондентов) никогда о них не слышали. Платформы с онлайн-курсами от коммерческих производителей

использует лишь примерно одна десятая от опрошенных (13,4%), осведомленность о них также невысока: 38,3% респондентов никогда о них не слышали. Онлайн-курсы от университетов уступают в частоте использования частным платформам (11,3% опрошенных против 13,4% для коммерческих платформ), при этом характеризуются чуть большей осведомленностью: никогда о них не слышали 27,9% (тогда как для частных платформ этот показатель составил 38,3%). Таким образом, наиболее часто респонденты пользуются онлайн-платформами для образования детей, наименее всего — коммерческими платформами с онлайн-курсами. Онлайн-курсы от университетов – это одновременно самое известное онлайн-решение в, но при этом наименее используемое. В общем, уровень осведомленности не превышает 50%.

Для уточнения выработки рекомендаций целесообразным видится переход от конкретных онлайн-решений в образовании к использованию цифровых платформ в целом, для этого был построен индекс использования образовательных технологий укрепления личности. Согласно полученным данным, мы наблюдаем значительные разрывы в распространенности онлайн-решений в образовании, причем как на индивидуальном (возраст, пол, уровень образования), так и на средовом (размер населенного пункта, федеральный округ) уровнях. В этом смысле можно констатировать значительное неравенство в доступе и распространенности образовательных онлайн-решений.

В результате теоретического анализа российской и международной литературы по теме цифровых технологий в образовании и их влиянии на жизнь человека и общества, а также анализа эмпирических данных, собранных в ходе исследования, можно сформулировать ряд рекомендаций по развитию и укреплению россиянами своей личности при помощи цифровых технологий в образовании. Перечислим эти рекомендации.

Во-первых, в ходе обучения в традиционной системе образования россиянам рекомендуется пользоваться всеми средствами цифровизации образования, которые предоставляет образовательное учреждение. Будь то всевозможные онлайн-курсы или системы управления процессом обучения, использование учащимися этих технологий позволяет им сделать свой образовательный трек более гибким и индивидуализированным, подстроить его под персональные интересы и потребности, а также иметь доступ к передовым материалам по интересующим предметам, аналитике успеваемости и оперативной обратной связи от преподавателей;

Во-вторых, современные цифровые инструменты в образовании направлены не только на участников традиционной образовательной системы, но и на тех, кто по различным причинам из нее выбыл. Массовые открытые онлайн-курсы (например, Открытое образование) дают доступ россиянам из разных уголков страны к обучению в удобном для себя темпе по интересующим их направлениям у лучших преподавателей в области. Данная технология вписывается в концепцию *lifelong learning* (обучение в течение всей жизни), внедрение этой концепции в свою жизнь позволит россиянам соответствовать потребностям новой цифровой экономики, а значит оставаться востребованными как на стремительно меняющемся рынке труда, так и в культурной жизни, требующей высокого уровня когнитивного и духовного развития от современного человека.

Анализ распространенности различных технологических решений в образовании определяет следующий набор рекомендаций по формированию государственной политики.

Присутствует значительный разрыв в доступе и использовании образовательных онлайн-решений. Можно выделить несколько общих трендов: распространенность цифровых платформ выше для (1) больших городов в сравнении с малыми населенными пунктами, (2) более образованных респондентов, (3) более молодых возрастных когорт. В этом смысле требуются общие меры по сокращению цифрового неравенства, которые были бы направлены на повышение доступности онлайн-решений в образовании. Особенно важно повышать информированность граждан о доступности таких решений – не зная о таких возможностях, россияне не могут воспользоваться передовыми цифровыми инструментами для своего личностного и профессионального развития, необходимого в рамках новой цифровой экономики.

4. Инструменты укрепления социальных связей

Результаты социологического исследования позволили выделить структуру предпочтений россиян в части инструментов укрепления и поддержки социальных связей. Мы выделили 4 категории пользователей инструментов (инструментальных типологий). В целом большинство технологий, связанных с развитием социальных сетей, слабо представлены среди россиян. Проблема в том, что люди не испытывают потребности. В большинстве случаев опрошенные респонденты отмечают отсутствие острой необходимости применения; в некоторых случаях фиксируется отсутствие достаточного количества времени либо наличие негативных ожиданий от их использования.

Все многообразие технологий можно объединить в четыре фактора в зависимости от целей использования технологий.

Фактор технологий №1: Социальные сети активные пользователи российских и зарубежных платформ социальных сетей. Российскими платформами в большей степени удовлетворены респонденты *старшего поколения* (35-44/ 45-54 лет – 85%), а молодое поколение проявляет внимание к зарубежным аналогам (84% в возрасте 18-24 лет). Сравнительно малое число респондентов не используют социальные сети в принципе. Основные барьеры – отсутствие потребности (48%), наличие небольшого количества времени на них (11%). Жители небольших городов (100 – 250 тыс.) в среднем больше опасаются негативных эффектов от их использования (13% в случае зарубежных сетей и 9% – в случае российских). Отдельной категорией социальных сетей можно считать общедомовые чаты и районные собрания в мессенджерах – более 32% респондентов используют в ежедневной практике для решения бытовых задач (больше в Москве и Санкт-Петербурге, 37% и 36% соответственно). При этом стоит отметить, что посещение социальных сетей зачастую сопряжено с потреблением контента и попыткой организации собственного времени, борьба с прокрастинацией (более 30% опрошенных респондентов прибегают к подобным практикам). Лишь небольшая доля россиян используют социальные сети как инструмент укрепления и расширения связей для поиска новых экономических агентов (15%), расширения круга контактов (9%).

Фактор технологий №2: Нетворкинг & самообразование: активные пользователи профессиональными сетями коммуникации и самозанятости (15%), инструментов развития дополнительных навыков и самообразования (15%), а также для укрепления связей в коллективах в ситуации стрессовой динамики (7%). Самообразование как инструмент развития социальных связей более свойственен высокодоходным группам (в сред. 23%

респондентов), а также среди людей в статусе самозанятых/ИП (25%) и студентов (26%). К практикам укрепления рабочих связей (методики Scrum/Agile) сравнительно чаще обращаются те, кто предлагает новые идеи и подходы в своих рабочих процессах (14%), что способствует укреплению связей.

Фактор технологий №3: Волонтерство & Знакомства: респонденты, ассоциированные с волонтерскими проектами и средой с высокой социальной активностью для решения острых социальных и психологических ситуаций. Данная категория респондентов на данный момент слабо представлена (лишь 10%). Большинство опрошенных не прибегают к подобным практикам. Основная причина отсутствия интереса связана с отсутствием на это времени (28%), что особенно проявляется среди россиян с низким качеством собственного здоровья (в сред. 28%).

Фактор технологий №4: Планирование & Краудсорсинг: пользователи сервисов и инструментов планирования ресурсов (временных, финансовых, социальных т. п.), куда входит работа с календарями, планировщиками задач (пользуются 14,3% респондентов), а также проекты краудсорсинга (используют лишь 6%). Эта ниша слабо представлена среди опрошенных респондентов, типична для молодого поколения (18-24 лет, 28%).

Результаты многомерного эконометрического моделирования (методом порядковой регрессии с автоматическим отбором предикторов) показали, что рассматриваемые факторы технологий играют важную роль в увеличении качества социальных связей. В исследовании была построена типология респондентов по качеству обмена ресурсами внутри социальных сетей, с делением на высокоресурсных доноров (людей с высоким качеством ресурсного обменного потенциала), активных реципиентов и лиц, которые имеют статус «выключенных» из какого-либо социального обмена. Данные кластеры использовались в качестве зависимой переменной.

Ключевой вывод: Технологий оказывают умеренное, позитивное влияние на рост интенсивности коммуникации и их применения в качестве полезных инструментов поддержки связи с другими (в целом увеличивая вероятность улучшения социальных связей на 2-3%).

При этом либо равное, либо большее по вероятности влияние оказывают ценности агентности и самостоятельности и соответствующие установки, закладываемые россиянами в цели использования технологий (ЦИТ). В то же время пессимизм ухудшает социальные связи.

Например, для попадания в категорию ресурсно-обеспеченных россиян характерно присутствие позиции о том, что «Человек сам кузнец своего счастья» (эта ценность увеличивает вероятность улучшения качества социальных связей на 4-7%). Аналогичное влияние имеет ценность меритократизма, измеряемая в представлении о том, что человек достигает позитивных результатов в основном вследствие улучшения своей квалификации и навыков, а не связей (на 3%). Также россияне с позитивными взглядами на экономику в ближайшие 12 месяцев с большей вероятностью (+3%) могут быть отнесены к категории реципиентов либо доноров, нежели «исключенных» из ресурсного обмена своих социальных сетей. Оптимистичный взгляд на экономику, измеряемый через позитивное восприятие экономической ситуации в части материального положения домохозяйства

либо возможностей для совершения крупных покупок, статистически положительно влияет на вероятность увеличения предложения, либо получения потенциальной помощи (т.е. увеличения интенсивности социального обмена, в среднем на 3-4%).

Значительную роль в укреплении бриджинговых и бондинговых связей оказывает наличие конкретных целей использования инструментов укрепления связей: например, если человек планирует искать контрагентов в профессии через социальные сети, то это приводит к росту вероятности улучшения социальных связей на 7-5%, цели укрепления человеческого капитала, а также укрепления линкингового социального капитала увеличивает вероятность качества социальных связей на 6-3%. Также рост интенсивности общения с знакомыми, значимо увеличивает вероятность предоставления либо получения потенциальной помощи и поддержки внутри своих социальных сетей (на 6-3%), с родственниками – на 3-0,5%. При этом, уменьшение интенсивности общения с родственниками приводит к резкому увеличению вероятности ухудшения качества социальных связей (на 5-8%).

Влияние объективных факторов. Результаты эконометрического исследования показали, что социально-демографические характеристики (женский пол, возраст более 35 лет, проживание в городах-миллионниках) оказывает значимое влияние на «выбывание» из ресурсного социального обмена внутри сетей, то есть снижает качество социальных связей. В ряде случаев с этим связан тот факт, что среди жителей наиболее крупных городов (Москва и Санкт-Петербург) потенциал социального обмена может значительно снизиться. Также результаты показали, что к значимым факторам улучшения качества социальных связей относятся расширенные домохозяйства (в среднем это увеличивает вероятность улучшения качества социальных связей на 3-5%).

Касательно других объективных характеристик, качество социальных связей выше у россиян, занятых в сервисной экономике, а также силовых структурах и армии. Так, наиболее значимый эффект наблюдается среди тех, кто связан с охраной правопорядка, армией (увеличение вероятности на 9-10.5%), образованием и социальной сферой в целом (4% / 8%) и финансовой сферой, включая маркетинг и рекламу (в среднем 6-11%). Данные сферы связаны в большей степени с текущими социально-экономическими и политическими процессами, где происходит в настоящее время наибольшая активация ресурсного обмена.

Ключевая рекомендация: усиление работы с «ценностями роста» и соответствующими социальными установками, способствующими функциональному отношению к ИКТ

5. Осведомленность, режимы использования и запросы агентного населения в отношении возможностей и технологий усовершенствования личности

Авторами исследования предполагается, что наиболее агентные индивиды применяют в своей повседневной деятельности инструменты поддержки и укрепления. Особое внимание акцентируется на следующих:

- 1) инструменты укрепления ментального здоровья: психологические курсы, консультации и бизнес-тренинги, мотивационные тренинги и марафоны;
- 2) социальные инструменты;

- 3) трудовые инструменты: платформы занятости, сетевые программы планирования трудового процесса;
- 4) образовательные инструменты

Выбор именно этих инструментов объясняется моделью взаимной обусловленности, которая включает в себя три компонента: внутренние личностные факторы; модели поведения; события окружающей среды – все три компонента действуют как взаимодействующие детерминанты, которые двунаправленно влияют друг на друга [Bandura, 199¹]. Именно эту модель авторы используют в качестве рабочей модели для выделения факторов, связанных с агентным поведением. В данном случае, укрепление внутренних условий осуществляется по средству технологий укрепления ментального здоровья, тогда как укрепление внешних условий базируется на инструментах, связанных с образованием и рынком труда, социальными связями, поскольку именно доступ к ресурсам (труд и образование), динамика развития отношений в семье и сообществе, а также культурные нормы - все это факторы, которые влияют на то, как агентность может проявляться [Zimmerman, 2019²].

Для оценки агентности или активной самостоятельности участникам исследования обеих волн задавался один и тот же вопрос:

Были ли за последние два месяца следующие ситуации? [множественный выбор]

- 1) Вы предлагали новые идеи или способы действия своему окружению в рамках трудовой (для работающих) или образовательной (для учащихся) деятельности;
- 2) Вы предлагали новые идеи или способы действия в своей семье;
- 3) Вы предлагали новые идеи или способы действия среди своих друзей, знакомых, соседей.

Участники исследования были разделены на три группы:

- 1) наиболее агентные – это люди, проявившие инициативу во всех трех сферах;
- 2) люди со средним уровнем агентности проявили инициативу в двух сферах;
- 3) менее агентные люди проявляли инициативу в 1 сфере.

Далее представлен портрет агентного человека.

Наибольшее число людей, проявляющих инициативу в двух и более сферах, это женщины в возрасте 35–44 лет, при этом для следующей возрастной категории в 45–54 лет количество агентных женщин незначительно уменьшается, тогда как в следующем возрастном диапазоне 55–64 лет их число существенно меньше. Для мужчин заметна аналогичная тенденция, но возраст проявления агентности у них раньше – 25–34 года. В целом с возрастом и у мужчин, и у женщин уровень агентности снижается.

Наибольшее число участников исследования, проявивших инициативу хотя бы в одной сфере, проживают в городах миллионниках в центральном федеральном округе, однако, это не г. Москва и не г. Санкт-Петербург.

Анализ связи агентности и количества членов семьи, с которыми проживают участники исследования, показал, что максимальное число агентных мужчин проживают

¹ Bandura, A. Social cognitive theory of personality. Handbook of personality, 2 – 1999 – P. 154-96.

² Zimmerman L. A. et al. Measuring agency as a dimension of empowerment among young adolescents globally; findings from the Global Early Adolescent Study //SSM-population health. – 2019. – Т. 8.

либо одни, либо в семьях с количеством человек пять и более, тогда как женщин, проживающих по одной, в целом меньше чем мужчин, а также их число увеличивается с увеличением членов семьи, доходя до 4-х человек, после несколько снижается.

Распределение по сферам занятости показало, что процент предпринимателей выше среди людей, которые проявляли инициативу хотя бы в одной сфере.

Еще один вывод касается взгляда на жизнь – среди населения, считающего, что у них повысится уровень дохода, и в стране все будет хорошо, больше агентных людей. Можно предположить, что агентные люди более оптимистичны.

Результаты показывают, что при одинаковом уровне дохода, у агентных людей одинакового пола и одного возраста выше шанс быть удовлетворенными жизнью, чем у людей с такими же характеристиками, но не агентных.

Прежде чем переходить к ответу на вопрос, какие инструменты укрепления используют люди с разным уровнем проявления агентности, сначала необходимо представить результаты, как они относятся к технологиям укрепления - результаты исследования показывают, что с повышением уровня агентности возрастает позитивный настрой населения по отношению к восприятию технологий.

Среди инструментов укрепления ментального здоровья, наибольшей популярностью пользуются фармакологические препараты для регуляции эмоций или для стимуляции мозговой деятельности (ново-пассит, персен, ноотропы и т.д.), а наименьшей онлайн-продукты тренировки когнитивных функций, онлайн-тренажеры. В целом агентные люди чаще используют или знают в деталях, но не используют все включенные в исследование технологии. Хотя, за исключением фармакологических препаратов, все остальные технологии используют около 20% агентных людей, то есть 1/5 от агентного населения, для фармакологических препаратов это около 30%.

У подавляющего большинства людей вне зависимости от уровня агентности причины неиспользования технологий сводятся к отсутствию потребности или веры в эффективность, далее идет дефицит времени. Единственная технология – это фармакологические препараты, в которые люди верят, но у части участников нет потребности их использовать.

Среди включенных в исследование инструментов, связанных с образованием или рынком труда наибольшей популярностью, пользуются социальные сети, как для поиска партнеров по работе/ исполнителя трудовых или бытовых задач, так и для создания новых проектов, сообществ. Число агентных людей, их использующих, около 40%, тогда как неагентных около 20%. Следующим по популярности инструментом, используемым преимущественно агентными людьми, являются образовательные платформы (например, подкастерские платформы, сайты с обучающими курсами) с целью поиска партнеров для профессионального сотрудничества или для задач образования. Далее идут (1) платные/бесплатные консультации с профильными специалистами с целью поиска партнеров для профессионального сотрудничества или для задач образования; (2) платформы занятости (например, ю-ду или руки-ру, Freelance.ru) для решения задач в трудовой/бытовой сфере или для решения задач образования; (3) Цифровые платформы для занятий детей, самостоятельных и/или со взрослыми (например, Учи.ру, ЯКласс, Интернет-

урок, ЛогикЛайк и различные онлайн-школы); (4) программы планирования трудового дня (Notion (ноушен), Google Календарь, Google Задачи, Яндекс.Трекер) для самостоятельного или совместного (с друзьями/ коллегами и др.) отслеживания (и повышения) результативности друг друга. Во всех перечисленных случаях наибольший процент участников исследования, использующий инструменты или хорошо знающий о них, относится к агентным людям. Про остальные инструменты большинство участников или не слышали, или что-то слышали, но не используют вне зависимости от уровня агентности. Основная причина неиспользования анализируемой группы технологий – это отсутствие потребности.

Анализ удовлетворенности участников исследования, использованием технологий, связанных с образованием или рынком труда показывает, что подавляющее большинство участников исследования выбрало категорию ответа «скорее удовлетворен». Также можно отметить, что около 1/3 участников выбрали ответную категорию «Полностью удовлетворен» для таких инструментов как: (1) Цифровые платформы для занятий детей, самостоятельных и/или со взрослыми (например, Учи.ру, ЯКласс, Интернет-урок, ЛогикЛайк и различные онлайн-школы); (2) Социальные сети (как Вконтакте, Одноклассники, Instagram, Facebook и др.); (3) Практика краудфандинга (финансовые/человеческие ресурсы) для реализации социальных и творческих задач, в том числе в рамках идей социального предпринимательства; (4) Привлечение широкого круга лиц для решения задачи и поиска наиболее оптимального решения/продукта (например, CrowdSpring-платформы для графического дизайна, Amazon Mechanical Turk); (5) Программы планирования трудового дня (Notion (ноушен), Google Календарь, Google Задачи, Яндекс.Трекер) для самостоятельного или совместного (с друзьями/ коллегами и др.) отслеживания (и повышения) результативности друг друга.

Еще одним инструментом укрепления являются социальные связи и доверие между людьми. Анализ ответов на вопросы о том, кому доверяют участники исследования, показал, что вне зависимости от уровня агентности люди полностью доверяют в подавляющем большинстве случаев членам семьи. Всем остальным категориям ближайшего и более далекого окружения участники доверяют в некоторой степени или не доверяют. Помощь попросить у 1–2 соседей может больший процент людей, проявляющих инициативу в одной сфере, а у 3–4 в двух и более сферах. Такая же тенденция наблюдается при ответе на вопрос «Сколько у Вас близких друзей, с которыми Вы делитесь подробностями Вашей личной жизни или просите совета, или помощи в трудной жизненной ситуации?». При этом за решением жизненных проблем наиболее агентные люди могут обратиться к большему числу людей, чем даже люди, проявляющие инициативу в одной сфере. При переходе от неагентных людей к агентным повышается необходимость в связи с большим количеством влиятельных людей.

Резюмируя, можно сделать вывод, что наиболее популярные инструменты укрепления у агентных участников исследования это фармакологические препараты, образовательные платформы и социальные сети, а также социальный капитал.

Таким образом, результаты анализа показывают, что агентные люди более благополучные, чем не агентные и на основании описания социально-демографических характеристик виден портрет целевой аудитории для информирования агентных людей об

инструментах укрепления. Основной задачей информирования будет повышения осведомленности о возможностях и рисках использования той или иной технологии, поскольку немаленький процент агентных людей не знают о существовании той или иной технологии, хотя, важно отметить, что среди агентных таковых меньше, чем среди не агентных. Информирование о рисках и возможностях также повлечет за собой повышение уровня доверия к используемым технологиям укрепления.