

Цифровое убежище как практика восстановления в процессе трудовой деятельности

© Ю.А. Сафонова

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, 105005, Россия

Проведено исследование потенциала цифровой среды как пространства восстановления в трудовой деятельности. Введено понятие «цифровое убежище» — виртуальное пространство, организуемое с помощью цифровых устройств и практик, в котором человек восстанавливает эмоциональную целостность и равновесие. Методологически обоснован концепт «цифровое убежище» как практика восстановления на рабочем месте, предложена типология цифровых убежищ, определены их функции и потенциальные дисфункции. В качестве теоретической основы использованы идеи И. Гофмана о «закулистье», пространстве отдыха от исполнения социальной роли; Э. Клиненберга об общественных зонах, которые могут выполнять функцию публичных убежищ; А. Хокишд об эмоциональном труде и связанной с ним потребностью в восстановлении. Фокус внимания исследования расширяет представления о поведении человека в цифровом пространстве. В отличие от концепции цифрового детокса, предполагающей отказ от технологий для восстановления, концепция цифрового убежища предлагает их использование как ресурса для сохранения внутренней целостности. Определено, что конструктивное применение цифрового убежища отличается от эскапизма: ограниченностью по времени, намерениями самого человека, отсутствием у него при этом чувства вины. Типология цифровых убежищ может быть использована как основа для дальнейших эмпирических исследований цифровых практик восстановления в профессиональной среде.

Ключевые слова: цифровая культура, цифровые практики, кибербезделье, эмоциональный труд, стратегии восстановления, микроперерывы, практика заботы, цифровая антропология

Цифровое убежище — виртуальное пространство, создаваемое с помощью технических средств, символически отгораживающее человека от окружающей среды и создающее временную зону приватности. Техника в этом случае рассматривается как ресурс, использование которого помогает человеку восстановиться.

В исследовательской литературе в достаточной мере представлены работы, освещающие негативное влияние цифровой среды на личность. Показано, что ее переизбыток порождает информационный шум и, как следствие, у человека возникает потребность в цифровом детоксе, или цифровой гигиене [1–3]. При чрезмерном использовании цифровых устройств может произойти снижение когнитивных способностей, памяти, внимания [4]. Вместе с тем возможности виртуальной среды как компенсаторной среды восстановления человека исследованы в меньшей степени. Отдельные работы раскрывают

потенциал Интернета как ресурса для совладающего поведения: поиска поддержки, эмоциональной регуляции за счет отвлечения, переключения на другие виды деятельности (игры, общение в социальных сетях, просмотр роликов и пр.), поиска информации по проблеме [5]. Показано, что люди могут использовать интернет-пространство для уединения, медитации, молитвы [6]. Вместе с тем отсутствует обоснованная концепция, объединяющая и осмысляющая эти разрозненные практики в качестве единого феномена.

Цель статьи — теоретическое обоснование концепта цифрового убежища как практики восстановления субъектной целостности в рабочее время и разработка его типологии. Методология исследования очерчена тремя подходами: И. Гофмана, Э. Клиненберга, А. Хокшильд. Методы исследования включали анализ вторичных данных, анализ и типологизацию повседневных практик.

Цифровое убежище как «закулисье». В теории управления впечатлением И. Гофман разделяет социальное пространство на две зоны: зону переднего плана (сцену или фронтальную зону действия) и зону заднего плана (закулисье). Данные зоны различаются по силе и степени имеющихся в них ограничений и по средствам коммуникации. В зоне переднего плана усилия человека направлены на поддержание впечатления, соответствия своего образа и действий социальным нормам и стандартам. Для этого выигрышная часть элементов деятельности усиленно подчеркивается, другая часть — скрывается. В отличие от сцены, в закулисье человек может проявить и признать скрываемые от публики факты, расслабиться и выйти из образа. Закулисное поведение может иметь характер регрессивного. И. Гофман задается вопросом: имеет ли закулисье эту характеристику, или некоторые индивиды, приняв «закулисный» стиль поведения, способны превратить в закулисье любую зону [7]. По мнению автора настоящей статьи, закулисье как пауза еще не регрессия, но уход от жизни в закулисье — регрессия. Этот тезис прекрасно применим к понятию цифрового убежища, создание и использование которого человеком можно рассмотреть как паузу, потребность в отдыхе от роли, восстановлении, а полный уход в виртуальное пространство — как регрессию.

Интернет как виртуальное личное пространство — инструмент создания приватности. Э. Клиненберг в своем исследовании показывает, что многие объекты социальной инфраструктуры, общественные пространства: библиотеки, парки, детские площадки, церкви — помогают людям в разных жизненных ситуациях, в том числе используются ими как бесплатные пространства для отдыха, восстановления и эмоциональной разгрузки, выступая в роли «публичных убежищ» [8]. По аналогии с этим цифровое пространство можно рассмотреть в качестве современной формы такого убежища,

осознанно конструируемого человеком для восстановления эмоционального равновесия и внутренней целостности в течение рабочего дня (или после). Особенно это актуально в условиях дефицита приватности на рабочем месте, в этом случае цифровые средства позволяют создать виртуальное личное пространство.

Согласно А. Хокшильд, эмоциональный труд становится неотъемлемой частью профессиональных обязанностей во многих сферах, связанных с взаимодействием с другими людьми. Эмоциональный труд означает сознательное управление своими чувствами с целью создания необходимого для выполнения профессиональных обязанностей эмоционального образа (выражения лица, языка тела). Он требует подавления одних эмоций и искусственного вызывания других. При этом человек затрачивает дополнительные усилия на синхронизацию внутреннего состояния и внешнего поведения. По сути, работник оказывается отчужден от части своей личности (в разной степени, так как эмоции могут предъявляться в режиме поверхностного или глубокого проживания, а при глубоком проживании отчуждения не происходит). Такой труд вызывает повышенную потребность в восстановлении [9]. Представляется, что этот процесс более ресурсозатратен, чем просто повседневное проигрывание роли по И. Гофману. У человека возникает повышенная потребность в пространстве, где можно выключить эмоциональную эксплуатацию, в первую очередь в условиях эмоционально изматывающей среды. Эта потребность становится особенно острой в тех профессиях, где физическое уединение недоступно или ограничено.

Интернет как компенсаторное пространство разгрузки и восстановления. Восстановление, уход в закулисы может потребоваться человеку уже в процессе работы. Для этой цели люди делают микроперерывы. Показано, что для саморегуляции на рабочем месте работники используют: перерывы на кофе, общение в мессенджерах, наведение порядка в помещении (полив цветов, кормление рыбок, перемещение предметов на рабочем месте), разговор с коллегами не по работе, игры на компьютере, прослушивание музыки, перекуры, медитацию и пр. [10]. С возникновением Интернета возможности для организации отдыха без отрыва от работы расширились. В научных трудах данное явление называют кибербезделье (киберлауфинг). Применительно к работе и учебе — это использование рабочего/учебного времени для личных целей: просмотра соцсетей, новостей, роликов в Интернете, личной переписки, онлайн-игр и пр. Большинство исследователей рассматривают кибербезделье как деструктивное поведение, результат выгорания работника, снижающее в целом его эффективность. Такое поведение может приобретать стойкий характер и переходить в личностную черту, проявляться как стойкая деформация трудового поведения работников. Вместе с тем

отдельные ученые рассматривают киберлауфинг как стратегию совладающего поведения, переключение, временный отдых [11]. Дозированное использование кибербезделья полезно: служит способом релаксации, саморегуляции, восстановления когнитивных функций [12]. Причем некоторые виды кибербезделья (прослушивание музыки, просмотр нейтрального контента) обладают большим ресурсом восстановления, чем другие (покупки в Интернете), так как в меньшей степени вызывают чувство вины у пользователя. Для восстановительного эффекта важно отсутствие у человека чувства вины за такое поведение [13].

Опрос, проведенный крупнейшей российской рекрутинговой компанией Head Hunter, показал, что большинство работников (75 %) использует Интернет для отвлечения на рабочем месте. В числе популярных способов отдыха в Интернете: чтение новостей или книг (54 %), проверка соцсетей (50 %), почты (46 %), общение в мессенджерах (37 %). Использование Интернета в личных целях на работе зависит от отрасли: меньше всего его используют респонденты из сфер «рабочий персонал» (51 %), «транспорт и логистика» (38 %). Большинство трудящихся считает, что запрет такого отдыха на рабочем месте не повысит их производительность (54 %), а некоторые полагают, что даже понизит ее (21 %) [14]. Эти данные подтверждают: работники воспринимают цифровые микроперерывы не как форму лени, а как элемент саморегуляции.

Таким образом, цифровая среда может функционировать не только как источник отвлечения, «шума», усталости, но и как инструмент восстановления, при условии осознанного и дозированного ее использования.

Совмещение повседневных практик микроперерывов на работе и возможностей, предоставляемых цифровыми инструментами, позволили выделить и описать следующие типы цифровых убежищ. Они выделены по доминирующей практике и ее восстановительной функции.

1. *Аудиальные убежища*. Основа создания — прослушивание музыки, подкастов, аудиокниг через стриминговые платформы и плейлисты. Сигнальным средством, отграничивающим человека от рабочего пространства и запускающим практику, становятся наушники. Такое убежище не только отгораживает человека от окружающей среды, но и выполняет функцию эмоциональной регуляции, создавая зону закулисья. Риски при злоупотреблении этой практикой: потеря информации, снижение ситуационной осведомленности.

В качестве разновидности можно выделить *медитативные убежища* — практики прослушивания (возможно также просмотра) успокаивающего контента. Для этого используют дыхательные трекары, ASMR-ролики (ролики с успокаивающими звуковыми или визуальными стимулами, вызывающие расслабление — автономную

сенсорную меридиональную реакцию, Autonomous Sensory Meridian Response. Например: звуки дождя, шум поезда, шум моря и пр.).

2. *Коммуникативные убежища*. Их основу составляет личная переписка, общение по интересам в мессенджерах и тематических чатах. Чашка и телефон в руке, поза, выражение лица — все в комплексе служит невербальным сигналом для окружающих: «не беспокоить, занят». Эмоциональная разгрузка достигается за счет коммуникации в комфортной среде, переключении контекста. В этом случае существует риск смещения фокуса на личные проблемы, а не восстановления.

3. *Креативное убежище*. Его основа — создание или просмотр вдохновляющего контента не по работе: заметки, блоги, запись коротких видео. Такое убежище позволяет человеку не только уйти в закулисы, но и проявить роль творца вне профессиональных задач, испытать удовольствие от достижений.

Сигнальным средством, отгораживающим человека от окружения, также становится комплекс невербальных проявлений: сосредоточенный взгляд человека в экран, отстраненная поза. Невербальные сигналы дают понять окружающим, что человек занят: не всегда можно идентифицировать, связана эта занятость с работой или нет (в последующих типах убежищ невербальные сигналы также играют значимую роль, поэтому к данному вопросу возвращаться не будем).

4. *Игровые убежища*. Это краткие игровые сессии: мини-игры, головоломки. Восстановление осуществляется за счет погружения в альтернативную реальность, в игре человек обретает чувство контроля над ситуацией и испытывает удовольствие от виртуальных достижений (пройден уровень, выполнено задание). Однако в игровом убежище максимальный риск затягивания, даже при использовании простых игр.

5. *Информационно-развлекательные убежища* представляют собой потребление информации вне профессиональной сферы: просмотр соцсетей, подкастов, блогов, новостей и пр. В таком убежище происходит переключение контекста. Также может возникать иллюзия пользы («узнаю новое»). Риск такой формы микроперерыва — когнитивная перегрузка.

6. *Ностальгические убежища* базируются на обращении человека к контенту, связывающему его с личными воспоминаниями. Обращение к прошлому реализуется через просмотр архивов (фото, переписки, семейное видео), прослушивание ассоциированной с воспоминаниями музыки. В таком убежище человек восстанавливает персональную идентичность, переключается с профессиональной роли на личностную. При неумеренном использовании эти формы отдыха могут превратиться в эскапизм, уход от решения реальных задач.

7. *Профессиональные убежища.* Их основу составляет просмотр контента в смежных по отношению к профессии областях: базы данных, научно-популярные каналы и лектории, обучающие ролики. Напрямую к рабочим задачам контент не относится, но позволяет человеку расширить свою осведомленность в общем рабочем поле, формирует чувство экспертности. С точки зрения решения рабочих задач это одна из самых конструктивных форм убежищ. Восстановление здесь идет через интеллектуальную деятельность. В качестве риска все же выделим вероятность превращения такого отдыха во вторую работу, когнитивную перегрузку вместо восстановления.

В типологию не вошли формы цифровых убежищ, связанные с длительным выключением из реальности (просмотр фильмов, сериалов, длительных роликов), так как в рабочее время они несут больше деструктивных функций.

Таким образом, цифровые убежища в профессиональной среде представляют собой разнообразный репертуар практик. Все они выполняют схожие функции и направлены на восстановление целостности человека, но делают это разными способами: через эмоции, интеллектуальную деятельность, игру. Человек интуитивно сам подбирает стратегию микроотдыха и восстановления.

Каждый тип убежища несет в себе двойственный потенциал и ресурса, и риска. Типичные риски и дисфункции:

- риск затягивания и эскапизма (в особенности у игровых убежищ);
- иллюзия восстановления (особенно у медитативных);
- когнитивная перегрузка;
- иллюзия продуктивности, подмена отдыха второй работой (профессиональные, креативные);
- потеря информации и ситуационной осведомленности (для всех, в особенности у аудиальных).

Следовательно, не само содержание практики определяет ее эффективность, а контекст ее использования, мотивы и осознанность человеком. Это позволяет рассматривать использование человеком цифрового убежища как адаптивную стратегию в условиях цифровой трудовой среды.

Таким образом, следует отметить, что потенциал использования цифровых инструментов, в частности Интернета, для создания «убежищ» в рабочей среде заключается:

- в возможности организовать с их помощью пространства «закулисья», в котором человек может отдохнуть от исполнения социальной роли;
- в построении на базе этих технологий осознанных стратегий восстановления в условиях когнитивной перегрузки и эмоционального труда на рабочем месте.

Техника вместе с невербальными проявлениями человека служит сигнальным средством создания символической зоны приватности, позволяет компенсировать дефицит уединения в открытых офисах при отсутствии выделенного рабочего места. Контент цифрового убежища может быть многообразным, главное, что именно он позволяет восстановиться конкретному человеку.

Важная характеристика цифрового убежища — его временный (прерывистый) характер использования. Это паузы в течение дня, но не заполнение всего дня, пространства жизни человека, что отличает цифровое убежище от эскапизма. В этом случае можно рассмотреть такие практики как осознанную заботу о себе.

Таким образом, цифровые технологии могут быть не только причиной перегрузки человека, но и инструментом восстановления субъектной целостности. Перспектива дальнейшего исследования — рассмотрение коллективных цифровых убежищ: закрытых медиапространств (закрытых сообществ и чатов), их функций, потенциала влияния на личность и культуру.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Полудина В.П. Информационный шум в интернете как проблема потребления коммуникации. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 2011, № 5, т. 14, с. 386–394.
- [2] Zeynalova A. Digital Detox and Philosophy: a comparative analysis in the age of artificial intelligence. *Univsum: Общественные науки*, 2025, № 10–2 (125), с. 11–13.
- [3] Буланов В.В. Философские основы цифровой гигиены. *Вестник Тверского государственного университета: Философия*, 2021, № 3, с. 68–75.
- [4] Золотарева С.А. Анализ педагогических и когнитивных факторов в контексте феномена «цифровая деменция» у студентов (на примере обучения английскому языку студентов направления «экономика и финансы»). *Образовательные ресурсы и технологии*, 2025, № 4, с. 45–53. <https://doi.org/10.21777/2500-2112-2025-4-45-53>
- [5] Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи. *Психология человека в образовании*, 2021, т. 3, № 2, с. 196–207. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>
- [6] Campbell H.A. *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds*. London, New York, Routledge Taylor and Francis Group, 2013, 272 p.
- [7] Гофман И. *Представление себя другим в повседневной жизни*. Москва, Каннон-Пресс-Ц, Кучково Поле, 2000, 304 с.
- [8] Klinenberg E. *Place for People. How to build a more equal and united society*. New York, Vintage Books USA, 2020, 278 p.
- [9] Хокшильд А. *Управляемое сердце. Коммерциализация чувств*. Москва, Дело, 2019, 392 с.
- [10] Рогожин А.А. Исследование способов саморегуляции функциональных состояний государственных служащих. *Прикладная психология и педагогика*, 2020, т. 5, № 1, с. 133–146.

- [11] Водопьянова Н.Е., Комисаров В.А. Цифровые следы кибербезделья: новые подходы к оценке рабочей среды. *Сборник статей Международной научно-практической конференции «Стресс и саморегуляция в образовательной и профессиональной средах» (Москва, 20–21 мая 2025 г.)*. Москва, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, 2025, с. 52–57.
- [12] Wu J., Mei W., Ugrin J., Liu L., Wang F. Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: The mediating role as a recovery experience. *Information Technology & People*, 2021, no. 34, pp. 581–598. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2019-0105>
- [13] Xuyao Wu, Qinghong Chen, Ye Li. Cyberloafing has a recovery effect: reducing ego depletion at a cost. *Current Psycholog*, 2025, vol. 44, pp. 8374–8391. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07762-7>
- [14] Запрещать ли пользоваться на работе в личных целях. *HeadHunter*. URL: <https://hh.ru/article/24586> (дата обращения 09.02.2026).

Статья поступила в редакцию 13.07.2026

Ссылку на эту статью просим оформлять следующим образом:

Сафонова Ю.А. Цифровое убежище как практика восстановления в процессе трудовой деятельности. *Гуманитарный вестник*, 2026, вып. 4. EDN WMPDXB

Сафонова Юлия Анатольевна — канд. филос. наук, доцент, доцент кафедры «Социология и культурология» МГТУ им. Н.Э. Баумана. e-mail: safonova@bmstu.ru

Digital Shelter as a Recovery Practice in the Process of Labor Activity

© Yu.A. Safonova

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, 105005, Russian Federation

A study of the potential of the digital environment as a space for recovery in labor activity is conducted. The concept of “digital shelter” is introduced — a virtual space organized through digital devices and practices in which a person restores emotional integrity and balance. The concept of “digital shelter” as a recovery practice in the workplace is methodologically substantiated, a typology of digital shelters is proposed, their functions and potential dysfunctions are defined. The ideas of E. Goffman on “backstage”, a space for rest from performing a social role; E. Klinenberg on public zones that can function as public shelters; and A. Hochschild on emotional labor and the associated need for recovery are used as a theoretical basis. The research focus expands the understanding of human behavior in the digital space. Unlike the concept of digital detox, which implies giving up technology for recovery, the concept of digital shelter offers its use as a resource for preserving inner integrity. It is determined that the constructive use of a digital shelter differs from escapism: by its limited duration, the intentions of the person, and the absence of guilt. The typology of digital shelters can be used as a basis for further empirical research on digital recovery practices in the professional environment.

Keywords: digital culture, digital practices, cyberloafing, emotional labor, recovery strategies, micro-breaks, care practice, digital anthropology

REFERENCES

- [1] Poludina V.P. Informatsionnyy shum v internete kak problema potrebleniya kommunikatsii [Information noise on the Internet as a problem of communication consumption]. *Zhurnal Sotsiologii i Sotsialnoy Antropologii — The Journal of Sociology and Social Anthropology*, 2011, vol. 14, no. 5, pp. 386–394.
- [2] Zeynalova A. Digital Detox and Philosophy: a comparative analysis in the age of artificial intelligence. *Universum: Obschestvennye nauki — Universum: Social Sciences*, 2025, no. 10-2 (125), pp. 11–13.
- [3] Bulanov V.V. Filosofskie osnovy tsifrovoy gigieny [Philosophical foundations of the digital hygiene of life]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta: Filosofiya — Herald of Tver State University. Series: Philosophy*, 2021, no. 3, pp. 68–75.
- [4] Zolotareva S.A. Analiz pedagogicheskikh i kognitivnykh faktorov v kontekste fenomena «tsifrovaya dementsiya» u studentov (na primere obucheniya angliyskomu yazyku studentov napravleniya «ekonomika i finansy») [Analysis of pedagogical and cognitive factors in the context of the phenomenon of “digital dementia” in students (using the example of teaching English to students of economics and finance)]. *Obrazovatelnye resursy i tekhnologii — Education Resources and Technologies*, 2025, no. 4, pp. 45–53. DOI: 10.21777/2500-2112-2025-4-45-53.
- [5] Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Internet kak resurs sovladaniya s psikhologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi [Internet as a resource used by adolescents and university students to cope with psychological problems]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii —*

- Psychology in Education*, 2021, vol. 3, no. 2, pp. 196–207. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207
- [6] Campbell H.A. *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds*. London, New York, Routledge Taylor and Francis Group, 2013, 272 p.
- [7] Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York, Doubleday, 1959. [In Russ.: Goffman I. Predstavlenie sebya drugim v povsednevnoy zhizni. Moscow, Kannon-Press-Ts Publ., Kuchkovo Pole Publ., 2000, 304 p.].
- [8] Klinenberg E. *Place for People: How to Build a More Equal and United Society*. New York, Vintage Books USA, 2020, 278 p.
- [9] Hochschild A.R. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley, University of California Press, 1983. [In Russ.: Khokshild A. Upravlyamoe serdtse. Kommertsializatsiya chuvstv. Moscow, Delo Publ., 2019, 392 p.].
- [10] Rogozhin A.A. Issledovanie sposobov samoregulyatsii funktsional'nykh sostoyaniy gosudarstvennykh sluzhaschikh [The study of methods of self-regulation of the functional states of public servants]. *Prikladnaya psikhologiya i pedagogika — Applied Psychology and Pedagogy*, 2020, vol. 5, no. 1, pp. 133–146.
- [11] Vodop'yanova N.E., Komisarov V.A. Tsifrovye sledy kiberbezdeliya: novye podkhody k otsenke rabochey sredy [Digital traces of cyberloafing: new approaches to assessing the work environment]. In: *Sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Stress i samoregulyatsiya v obrazovatel'noy i professional'noy sredakh» (Moskva, 20–21 maya 2025 g.)* [Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference “Stress and Self-Regulation in Educational and Professional Environments” (Moscow, May 20–21, 2025)]. Moscow, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, 2025, pp. 52–57.
- [12] Wu J., Mei W., Ugrin J., Liu L., Wang F. Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: The mediating role as a recovery experience. *Information Technology & People*, 2021, no. 34, pp. 581–598. DOI: 10.1108/ITP-03-2019-0105
- [13] Wu X., Chen Q., Li Y. Cyberloafing has a recovery effect: reducing ego depletion at a cost. *Current Psychology*, 2025, vol. 44, pp. 8374–8391. DOI: 10.1007/s12144-025-07762-7
- [14] Zapreschat li polzovatsya na rabote v lichnykh tselyakh [Should personal use at work be prohibited]. *HeadHunter*. Available at: <https://hh.ru/article/24586> (accessed February 9, 2026).

Safonova Yu.A., Cand. Sc. (Philosophy), Associate Professor, Department of Sociology and Cultural Studies, Bauman Moscow State Technical University.
e-mail: safonova@bmstu.ru