

Шмелев И.М.

Потенциал коучинга в формировании цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки

Shmelev I.M.

The Potential of Coaching in Fostering Digital Resilience of the Individual under Conditions of Information Overload

*Национальный исследовательский университет «Высшая Школа Экономики»,  
Москва, Россия*

*Актуальность.* В условиях информационной перегрузки формирование цифровой устойчивости личности становится критически важным. Коучинг рассматривается как практико-ориентированная технология, способная развивать когнитивные, эмоциональные, поведенческие и ценностно-мотивационные ресурсы, обеспечивая адаптивное и продуктивное функционирование в цифровой среде. Существующие исследования часто фрагментарны, что подчеркивает необходимость системного подхода и разработки модели коучинга цифровой устойчивости.

*Цель.* Теоретико-методологическое обоснование потенциала коучинга как практико-ориентированной технологии, способствующей формированию цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки, а также на разработку структурированной модели коучинга цифровой устойчивости, интегрирующей когнитивные, эмоционально-регулятивные, поведенческие и ценностно-мотивационные компоненты личности.

*Методы.* Используются методы мета-обзора отечественных и зарубежных научных публикаций (было проанализировано свыше 234 работ в области коучинга, цифровой устойчивости и информационной перегрузки), сравнительно-аналитический подход, контент-анализ, а также теоретическое моделирование для разработки интегративной модели коучинга цифровой устойчивости личности.

*Результаты.* На основе анализа теоретических предпосылок разработан фреймворк модели коучинга цифровой устойчивости личности, включающий когнитивный, эмоционально-регулятивный, поведенческий, социально-коммуникативный и мотивационно-ценностный компоненты, каждый из которых обеспечивается специализированными инструментами, техниками и практиками коучинга.

*Выводы.* Коучинг цифровой устойчивости выступает не только как практико-ориентированная технология компенсации негативных эффектов ин-

формационной перегрузки, но и как инновационно-персонализированный и стратегический инструмент формирования адаптивного и целостного функционирования личности. Полученные результаты расширяют представления о механизмах формирования цифровой устойчивости личности, позволяют верифицировать коучинговые практики и создают основу для индивидуализированных программ поддержки в условиях динамичной и информационно насыщенной цифровой среды.

*Ключевые слова:* коучинг, цифровая устойчивость личности, информационная перегрузка, цифровая среда.

*Для цитирования:* Шмелев, И.М. Потенциал коучинга в формировании цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки // Новые психологические исследования. 2026. № 2. С. 57–78. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_02\_03

## **Введение**

Современное общество переживает этап стремительной и всесторонней цифровизации, сопровождающийся экспоненциальным ростом объемов и интенсивности циркуляции информационных потоков, которые оказывают существенное воздействие на когнитивную архитектуру и психическую организацию современного человека. С одной стороны, цифровая среда предоставляет беспрецедентные возможности для расширения коммуникативных, образовательных и профессиональных практик, способствуя формированию новых форм социальной и культурной активности (Мешкова, 2022). С другой, постоянное и зачастую избыточное взаимодействие индивида с множеством цифровых интерфейсов – социальных сетей, онлайн-платформ, информационно-коммуникационных и профессиональных сервисов – приводит к информационной перегрузке, проявляющейся в повышенной когнитивной и эмоциональной утомляемости, снижении концентрации внимания, рассеянности, затруднении процессов принятия решений, а также в нарушениях эмоциональной и когнитивной саморегуляции личности (Стрекалова, 2011).

Вопреки очевидной значимости постулата о целостности личности как системного основания ее функционирования и развития, в большинстве современных исследований, посвященных феномену цифровой устойчивости, данный принцип либо остается имплицитным, либо упоминается декларативно, не будучи институционализированным в качестве методологического инварианта, задающего рамку построения единых, теоретически и эмпирически верифицируемых моделей цифрово-устойчивого поведения личности (Флеров, Кутайцева, 2023). Подобная фрагментарность подходов создает раз-

рыв между теоретическим описанием феномена и его практической операционализацией в прикладных контекстах, игнорируя методы профилактики и восстановления, применяемые в реальной практике.

В то же время формируются интегративные подходы, интерпретирующие цифровую устойчивость как результат развития саморегуляции, адаптивных когнитивных стратегий и поведенческой гибкости (Асмолов, Асмолов, 2019). Например, применение коучинговых техник осознанного распределения внимания (фокус-рефрейминг), работа с ограничивающими убеждениями и формирование навыков цифровой паузы позволяет снижать уровень когнитивного перенапряжения и восстанавливать эмоциональное равновесие при высоких нагрузках. В связи с чем возрастает роль психологических практик, направленных на управление вниманием, снижение когнитивной нагрузки и восстановление эмоционального баланса (Behrendt et al., 2023).

Одним из востребованных и перспективных инструментов формирования цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки является коучинг – современная методология и практика личностного развития, основанная на принципах осознанности, самоопределения и личной ответственности (Gallwey, 2000; Whitmore, Gaskell, 2024). Данный инструмент рассматривается как системный подход к раскрытию внутреннего потенциала личности, повышению уровня саморефлексии и формированию адаптивных стратегий поведения в условиях неопределенности, высокой информационной нагрузки и стрессовых цифровых воздействий. В этом контексте коучинг функционирует не только как средство индивидуального развития, но и как инновационно-персонализированная и практико-ориентированная технология формирования цифровой устойчивости, обеспечивающая эффективную адаптацию к информационно-насыщенной среде и повышение способности личности к целенаправленной и устойчивой деятельности в цифровом пространстве.

Между тем, в отечественной психолого-педагогической науке вопросы взаимосвязи коучинга и формирования цифровой устойчивости личности остаются практически не разработанными. Недостаточно ясно определено, какие именно принципы и методы коучинга могут быть эффективно использованы для развития навыков саморегуляции, включая способность к осознанному выбору, управлению вниманием и эмоциональную устойчивость в условиях информационной перегрузки. Кроме того, отсутствие целостной теоретической

модели, описывающей механизмы и потенциал коучинга как системного средства формирования цифровой устойчивости, препятствует выработке практико-ориентированных рекомендаций и ограничивает возможности эмпирической верификации предложенных подходов.

Целью настоящего исследования является комплексное теоретико-методологическое обоснование и системное раскрытие потенциала коучинга как инновационной, практико-ориентированной и личностно-развивающей технологии, направленной на формирование цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки, повышенной динамичности и неопределенности цифровой среды. Основная задача – выдвинуть теоретически обоснованную и практически применимую модель интеграции коучинга как ресурса саморегуляции и адаптации в систему формирования цифровой устойчивости личности.

### **Методы исследования**

В настоящем исследовании применена комплексная методологическая конструкция, ориентированная на теоретический анализ и систематизацию существующих знаний в области информационной перегрузки, формирования цифровой устойчивости личности и коучинга. Ее основу составляет мета-обзор научной литературы, направленный на выявление и критическое осмысление современных подходов и механизмов преодоления информационной перегрузки, в рамках которого рассмотрены как зарубежные, так и отечественные публикации последних лет (всего проанализировано 234 научные работы), что позволило сопоставить концептуальные модели, выявить актуальные тенденции и определить существующие пробелы в исследовательской практике.

Сравнительно-аналитический метод дал возможность сопоставить зарубежные и российские подходы, выявить сходства и различия в определении и структурировании феномена цифровой устойчивости, а также оценить потенциал коучинга как инструмента формирования адаптивных стратегий поведения личности в условиях информационной перегрузки.

Дополнительно применялся контент-анализ научных публикаций, обеспечивший уточнение ключевых категорий и понятий, выявление факторов, методик и теоретических моделей, на которых базируются современные исследования цифровой устойчивости и практики коучинга.

## Результаты исследования и их обсуждение

Маркером бытия современного человека выступает информационная перегрузка (*information overload*), отражая противоречивую природу цифровой эпохи, где информационные технологии расширяют когнитивные и коммуникативные возможности личности, но при этом одновременно создают новые формы зависимости, напряжения и психологической уязвимости. В условиях тотальной цифровизации информация перестает быть исключительно полезным ресурсом и трансформируется в фактор экзистенциального давления, существенно влияющий на когнитивные процессы, эмоциональное состояние и социальное взаимодействие индивида.

Исторически феномен информационной перегрузки имеет глубокие теоретические корни. Впервые этот термин был введен Б. Гроссом в 1964 году (Gross, 1964), где он рассматривался как сложность принятия решений при избыточном объеме данных. Подлинное концептуальное оформление феномен получил благодаря Э. Тоффлеру (Toffler, 1984), который считал информационную перегрузку ключевым симптомом ускоряющегося темпа социальных изменений, вызывающего когнитивный стресс вследствие избыточности информации и невозможности ее полного осмысления.

В последующие десятилетия проблема информационной перегрузки приобрела многоуровневый междисциплинарный характер, интегрируя психологические, когнитивные, социологические и философские подходы. В рамках данного расширения в научный оборот вошел ряд терминов, отражающих различные аспекты воздействия избыточных информационных потоков на человека: «информационное ожирение» (*infobesity*), обозначающее чрезмерное потребление и накопление цифрового контента (Rogers et al., 2013); «информационное отравление» (*infocixation*), акцентирующее внимание на деструктивных последствиях информационного перенасыщения для когнитивного и эмоционального функционирования личности (Chamorro-Premuzic, 2014); а также «информационное беспокойство» (*information anxiety*), описывающее состояние тревоги и потери контроля, когда невозможно адекватно обработать и осмыслить поступающие данные (Wurman, 1989).

Современные исследования показывают, что информационная перегрузка трансформировалась из управленческой проблемы в универсальный психосоциальный феномен, характеризующийся нарушением баланса между объемом поступающей информации и когнитивными возможностями ее переработки. При этом информационная

перегрузка становится не только психологическим феноменом, но и культурно-антропологическим показателем состояния современного сознания, трансформируя процессы восприятия, мышления и поведения человека в условиях цифровой культуры, проявляясь в переходе от линейного восприятия мира к фрагментарному и гипертекстуальному восприятию, от устойчивого внимания – к «клиповому» мышлению (Исаева, Малахова, 2015), от автономного выбора – к алгоритмически детерминированным реакциям (Кудрявцев и др., 2025).

В результате современный человек живет в состоянии перманентного информационного присутствия, где стерты границы между работой, обучением, общением и отдыхом. Согласно исследованию (Digital, 2025), среднестатистический пользователь проводит около 7 часов в день, взаимодействуя с различными медиа. Для сравнения, в 2023 году среднее время интернет-потребления на одного жителя России составляло 4 часа 9 минут в день, в 2022 году среднее ежедневное пребывание онлайн составляло 3 часа 40 минут (Mediascope, 2023). Увеличение времени взаимодействия с цифровыми ресурсами объясняется комплексом факторов: расширением числа медиаплатформ и разнообразием контента, интеграцией мобильных устройств и цифровых технологий в повседневные практики, стремительным развитием социальных сетей и стриминговых сервисов, а также активным внедрением алгоритмических систем, формирующих персонализированные информационные потоки.

Существенно изменился и характер медиапотребления: информация все чаще воспринимается «фоново», параллельно с выполнением других действий, что подчеркивает переход к многозадачности и фрагментарному восприятию цифрового контента (Девяткин, 2025). По статистике цифровой платформы OpenText, информационной перегрузкой страдает примерно 80% людей по всему миру. При этом объем данных продолжает стремительно увеличиваться, и, согласно отчету Statista, к 2025 году он достигнет порядка 180 зеттабайт (Hampton, 2022).

Тем самым цифровое пространство порождает специфический тип онтологического опыта – «расщепленное присутствие» (split presence), – характеризующийся постоянным рассеиванием внимания субъекта между множеством источников информации и каналов коммуникации, вследствие чего формируется особая когнитивно-эмоциональная среда, где скорость обработки информации постепенно замещает глубину ее восприятия, а непрерывный поток цифрового контента – смысловую осмысленность человеческого опыта. Совокуп-

ность же всех этих факторов негативно влияет на продуктивность и качество принятия решений, а в итоге – на психическое благополучие индивида (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2009).

Эмпирические зарубежные исследования подтверждают, что информационная перегрузка положительно коррелирует с напряжением, выгоранием и различными психосоматическими нарушениями (Antoni, Ellwart, 2017) и отрицательно – с удовлетворенностью работой (Hunter, Goebel, 2008), особенно с потерями производительности при срывах рабочего процесса (Baethge, Rigotti, 2010), а также снижает качество принимаемых решений (Phillips-Wren, Adya, 2020).

Кроме того, отечественные исследования демонстрируют, что информационная перегрузка оказывает существенное воздействие на психическое здоровье и эмоциональное благополучие человека (Королев, 2020). Избыточный поток информации усиливает тревожность и депрессивные проявления, выступающие предикторами нарушений сна, снижения когнитивной эффективности и психофизиологических расстройств (Пчелина и др., 2022). Постоянное пребывание в информационной среде вызывает эмоциональное истощение, снижает концентрацию и когнитивную гибкость, что ограничивает способность к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Наиболее уязвимыми являются студенты и молодые специалисты, у которых возрастают риски хронического стресса, выгорания и дисбаланса между работой и личной жизнью (Мантуленко, 2023).

Таким образом, информационная перегрузка выступает многоуровневым стрессором, затрагивающим когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности и отражающим социокультурные особенности цифрового общества. В этих условиях традиционные механизмы адаптации оказываются недостаточными, что приводит к когнитивной перегрузке, эмоциональному истощению и снижению продуктивности.

В этом контексте особое значение приобретает концепт цифровой устойчивости личности (*digital resilience*), рассматриваемый как интегративное качество личности, обеспечивающее способность индивида адаптивно и эффективно воспринимать, критически осмысливать и рационально управлять информационными потоками (Reynolds, Parker, 2018), а также выстраивать конструктивные стратегии поведения в условиях информационной перегрузки (Arnold et al., 2023).

Цифровая устойчивость представляет собой не просто реакцию на стрессовые или информационно перегруженные ситуации, а комплексное качество личности, включающее когнитивные, эмоциональ-

ные и поведенческие механизмы, направленные на поддержание эффективности функционирования, сохранение психоэмоционального равновесия и адаптацию к динамичным условиям цифровой среды (Intan et al., 2024).

Однако академический обзор исследований показывает, что, несмотря на активное изучение, цифровая устойчивость личности не имеет единого определения, а существующие подходы носят фрагментарный характер. Так, когнитивный аспект связан со способностью фильтровать и структурировать информационные потоки и поддерживать концентрацию внимания (Игнатова и др., 2022), эмоциональный – с регуляцией стресса и тревожности (Reinecke et al., 2016), поведенческий – с формированием адаптивных стратегий цифрового взаимодействия (Лучинкина, 2023). При этом нередко происходит смешение понятий «цифровая устойчивость» и «цифровая грамотность» (Селиверстова, 2021), что усложняет теоретическую интерпретацию.

Теоретическая неоднородность терминологического поля проявляется и в различии дисциплинарных подходов. Психологический подход трактует цифровую устойчивость как стрессоустойчивость, когнитивную гибкость и адаптацию к цифровой среде (Белодед, Алмазова, 2025); педагогический – акцентирует на развитии цифрового самоопределения, информационной грамотности и критическом мышлении (Гюменцева, 2022); социокультурный – рассматривает ее как компонент ответственного поведения, цифровой этики и социальной компетентности, гарантирующих эффективное функционирование в цифровом сообществе (Кудрявцева, Пряхина, 2023).

Таким образом, теоретическая фрагментарность подчеркивает необходимость интегративного подхода, который позволял бы рассматривать цифровую устойчивость как системное качество личности, обеспечивающее способность человека эффективно функционировать в цифровой среде. Ее формирование следует понимать как целенаправленный и структурированный процесс развития личностных ресурсов, служащих основой для устойчивости, адаптивности и продуктивности в условиях постоянного цифрового воздействия. Ключевую роль при этом играют психологические факторы, систематизация которых позволяет определить приоритетные направления педагогико-психологических практик, направленных на развитие функциональных компонентов цифровой устойчивости личности (см. табл. 1).

На основе выделенных психологических факторов становится очевидным, что эффективное преодоление информационной перегрузки требует обращения к «помогающим практикам», в числе кото-

рых особое место занимает коучинг (от англ. «coaching» – тренировка). Его значимость определяется как растущим научно-практическим интересом (Шмелев, 2025), так и доказанной эффективностью в развитии саморегуляции, адаптивного поведения и личностных ресурсов (Антонова, Наумцева, 2022). И, как справедливо отмечается (Улановский, 2012), коучинг представляет собой системную практику, основанную на эмпирически верифицированных методах, способствующих управлению вниманием, эмоциональной устойчивости и эффективной адаптации к цифровым стрессорам.

**Таблица 1.** Психологические факторы формирования цифровой устойчивости личности в условиях информационной перегрузки

Сфера цифровой устойчивости	Психологические факторы	Функциональное значение в условиях информационной перегрузки
Когнитивный	Критическое мышление; Метакогнитивные навыки	Обеспечивают отбор и осмысленную обработку информации, предотвращают когнитивное истощение, повышают качество решений
Эмоционально-регулятивный	Стрессоустойчивость; Эмоциональная осознанность; Саморегуляция	Снижают тревожность и выгорание, поддерживают психоэмоциональное равновесие
Поведенческий	Саморегулируемое цифровое поведение; Адаптивность	Обеспечивают эффективное управление временем и формирование продуктивных стратегий
Социально-коммуникативный	Социальная компетентность в сети; Поддержка и социальное обучение	Способствуют конструктивному взаимодействию и соблюдению цифровой этики
Мотивационно-ценностный	Ориентация на саморазвитие; Ответственность и осознанное взаимодействие	Формируют мотивацию к осознанному и этичному использованию цифровой среды

В контексте формирования цифровой устойчивости личности особую роль играет коучинг устойчивости (*resilience coaching*) как структурированный партнерский процесс, направленный на развитие способности личности адаптироваться, сохранять продуктивность и эффективно функционировать в условиях информационной перегрузки. В отличие от традиционного коучинга, ориентированного на достижение личностно-профессиональных целей, коучинг цифровой устойчивости (*digital resilience coaching*) выступает как инновационно-персонализированный и практико-ориентированный инструмент (Bachkirova, Kemp, 2025), служащий укреплению личностных ресурсов, развитию саморегуляции и формированию «психического

иммунитета», что позволяет минимизировать негативные последствия информационной перегрузки и использовать цифровую среду как пространство для личностного роста и развития в условиях VUCA и BANI-реалий (Кондрашкина, Новичкова, 2024).

Системный анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что теоретико-методологическая база коучинга цифровой устойчивости опирается на широкий спектр психологических и поведенческих подходов (Skews, Palmer, 2021). К ключевым относятся: классический коучинг (модель GROW) (Whitmore, Gaskell, 2024), solution-focused коучинг (O'Connell, 2012), когнитивно-поведенческий (Neenan, Palmer, 2012), НЛП-коучинг (Маричева, Есаулов, 2023); транзактно-аналитический (Pratt, 2021), мотивационно-интервьюирующий (Passmore, 2013), гештальт-коучинг (Bluckert, 2020), психодинамический (Джабар-Заде, 2020), а также трансперсональный (Assagioli, 2007) и экзистенциальный коучинг (Лэнгле, 2021). Особое значение приобретают персонологический и рефлексивный подходы (Петровский, Старовойтенко, 2012; Петровский, 2025; Старовойтенко, 2023), обеспечивающие углубленную работу с личностным потенциалом. В совокупности данные направления позволяют гибко адаптировать коучинговые методы в соответствии с индивидуальными особенностями и жизненным контекстом личности.

В рамках нашего исследования «коучинг цифровой устойчивости» рассматривается как интегративная модель психологического сопровождения, направленная на адаптацию к цифровым вызовам, регуляцию информационного поведения и поддержание эмоционально-когнитивного баланса. В отличие от классического коучинга устойчивости, данный подход ориентирован на развитие саморегуляции и устойчивого взаимодействия с цифровой средой, выступая инструментом формирования цифровой грамотности, ментальной гибкости и психологической устойчивости (см. табл. 2).

**Таблица 2.** Ключевые принципы коучинга цифровой устойчивости личности

Принцип	Психологическая база	Практическая реализация
Партнерство и сотрудничество	Теории личностного роста и мотивации	Совместная постановка целей, развитие ответственности
Ориентация на настоящее и будущее	Позитивная психология, адаптивное мышление	Анализ вызовов и разработка стратегий адаптации
Саморегуляция и осознанность	Теория саморегуляции, эмоциональный интеллект, mindfulness	Управление вниманием, стрессом и эмоциями

Индивидуализация	Персоналогический подход, позитивная психология	Адаптация стратегий под личностные особенности
Системность	Системный подход, интегративные модели	Комплексное развитие когнитивных, эмоциональных и поведенческих ресурсов
Ориентация на результат	Поведенческие и когнитивно-поведенческие модели	Освоение навыков управления временем, вниманием и стрессом

Таким образом, контент-анализ исследований ( $n > 200$ ) показал, что информационная перегрузка преимущественно снижает когнитивную продуктивность и эмоциональную стабильность, усиливая фрагментацию внимания и стресс. Наиболее эффективны коучинговые методы, развивающие осознанность, саморегуляцию, управление вниманием и целеполагание (в т.ч. модели GROW, CLEAR, когнитивный рефрейминг) при их системной интеграции в повседневную цифровую деятельность.

Полученные результаты были использованы для структурирования и теоретического обоснования модели коучинга цифровой устойчивости (Digital Resilience Coaching Model). Модель включает пять устойчиво реплицируемых компонентов цифровой устойчивости: когнитивный (критическое мышление, цифровая осознанность, управление вниманием); эмоционально-регулятивный (эмоциональная саморегуляция, стрессоустойчивость, восстановление после перегрузки); поведенческий (адаптивные цифровые привычки, эффективный самоменеджмент); социально-коммуникативный (конструктивное взаимодействие, цифровой этикет, эмпатия); мотивационно-ценностный (осмысление целей и ценностей, формирование внутренней мотивации к устойчивому цифровому развитию) (см. рис.1).

В рамках модели каждому компоненту соответствует определенный комплекс инструментов, техник и практик коучинга, нацеленных на развитие метакогнитивных способностей, эмоциональной саморегуляции, конструктивного поведенческого реагирования, эффективной цифровой коммуникации и устойчивой ценностно-мотивационной позиции личности в цифровой среде (см. табл. 3).

Таким образом, модель коучинга цифровой устойчивости предполагает структурированное и поэтапное взаимодействие коуча с клиентом, ориентированное на целенаправленное развитие ключевых компонентов цифровой устойчивости личности. Потенциал коучинга цифровой устойчивости проявляется в его возможностях системно развивать ключевые личностные ресурсы, обеспечивать адаптивное

функционирование в условиях информационной перегрузки и цифровой турбулентности, формировать метакомпетенции для осознанного управления информационными потоками, поддерживать психоэмоциональное равновесие и стимулировать личностный рост, способствуя устойчивости, продуктивности и саморегуляции в динамичной цифровой среде.



Рис. 1. Модель коучинга цифровой устойчивости личности (разработано автором)

Таблица 3. Фреймворк модели коучинга цифровой устойчивости

Компонент цифровой устойчивости	Фокус коучинга	Цель / результат воздействия	Инструменты и технологии
Когнитивный	Развитие критического мышления, цифровой осознанности и управления вниманием	Повышение когнитивного контроля, снижение перегрузки	Приоритизация информации, когнитивные карты, упражнения на фокус, mind mapping, GROW
Эмоционально-регулятивный	Развитие саморегуляции и стресс-менеджмента	Эмоциональная стабильность, профилактика выгорания	Mindfulness, дыхательные техники, эмоциональные дневники, рефлексия, метод ABC
Поведенческий	Управление цифровой активностью и временем	Оптимизация поведения, формирование адаптивных привычек	Тайм-менеджмент, планирование, «tiny habits», SMART
Социально-коммуникативный	Развитие онлайн-коммуникации и цифровой этики	Конструктивное и безопасное взаимодействие	Активное слушание, обратная связь 360°, ролевые практики, NVC

Мотивационно-ценностный	Осмысление целей и ценностей	Усиление внутренней мотивации и цифровой благополучия	Ценностный коучинг, колесо баланса, «Why ladder», целеполагание
Интегративный (метасистемный)	Интеграция стратегий и развитие рефлексии	Формирование целостной цифровой устойчивости	Системные сессии, комплексная рефлексия, мониторинг прогресса

В целом, предложенный фреймворк модели коучинга цифровой устойчивости демонстрирует, что коучинг является стратегическим инструментом, обеспечивающим долгосрочное сохранение эффективности, психологического равновесия и адаптивности личности. Формирование цифровой устойчивости не подразумевает ее абсолютной неуязвимости, а ориентировано на развитие гибкости, осознанности и способности к адаптивному восстановлению, выступая в роли метанавыка, который усиливает эффективность всех сфер жизнедеятельности. В условиях высокой неопределенности способность к сознательному восстановлению становится фундаментальной необходимостью для поддержания здоровья, продуктивности и общего благополучия.

## Выводы

Обобщая результаты анализа современных отечественных и зарубежных исследований, есть основания заключить, что понятие цифровой устойчивости личности может быть рассмотрено как интегративное, адаптивное и саморегулируемое качество, объединяющее когнитивные, эмоционально-регулятивные, поведенческие, социально-коммуникативные и мотивационно-ценностные ресурсы, обеспечивающее способность осознанно воспринимать и рационально управлять информационными потоками, поддерживать психоэмоциональное равновесие, формировать адаптивные стратегии поведения и сохранять продуктивность в условиях цифровой турбулентности.

Информационная перегрузка выступает как многоуровневый стрессор, проявляющийся в избытке, фрагментарности и высокой скорости поступления информации, что негативно сказывается на когнитивной продуктивности, эмоциональном состоянии и поведенческих стратегиях индивида, создавая потребность в целенаправленных педагогико-психологических и психологических вмешательствах.

В исследовании предложена модель коучинга цифровой устойчивости как структурированная система сопровождения, направленная

на развитие ключевых компонентов устойчивости посредством комплекса коучинговых техник и практик. Потенциал коучинга заключается в способности описанного подхода системно развивать личностные ресурсы, формировать метакомпетенции для осознанного управления информацией и предотвращения цифрового выгорания, поддерживать психоэмоциональное равновесие и адаптивное функционирование в условиях информационной перегрузки, стимулировать личностный рост, повышение ментальной гибкости и продуктивности, а также интегрировать опыт и навыки саморегуляции для формирования устойчивой и адаптивной цифровой идентичности.

Таким образом, коучинг цифровой устойчивости выступает не только как практико-ориентированная технология компенсации негативных эффектов информационной перегрузки, но и как инновационно-персонализированный и стратегический инструмент формирования адаптивного и целостного функционирования личности в цифровой среде. Воспроизведенная модель расширяет и теоретические представления о механизмах цифровой устойчивости, что создает основу для эмпирической верификации и разработки индивидуализированных программ психологической поддержки.

### **Благодарность**

Автор выражает благодарность ординарному профессору НИУ ВШЭ В.А. Петровскому.

Работа выполнена в рамках фундаментальных исследований Центра фундаментальной и консультативной персонологии департамента психологии факультета социальных наук Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» в 2025 году.

### **Литература**

- Антонова, Н.В., Наумцева, Е.А. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11. № 1. С. 94–103.
- Асмолов, Г.А., Асмолов, А.Г. Интернет как генеративное пространство: историко-эволюционная перспектива // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 3–28.
- Белодед, Д.Р., Алмазова, Т.А. Изучение психологической резильентности личности в информационно-цифровом пространстве // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2025. Т. 30. № 3(102). С. 262–270.
- Девяткин, Н.Р. Трансформация цифрового медиапотребления России в 2022–2025 годах: факторы и тенденции // Вопросы медиабизнеса. 2025. Т. 4. № 2. С. 53–58.

- Джабар-Зале, Е.В. Командный коучинг: психодинамический подход // Журнал клинического и прикладного психоанализа. 2020. Т. 1. № 3. С.131–148.
- Игнатова, Ю.П., Макарова, И.И., Степаненко, В.П., Багдасаров, А.А. Влияние цифровых технологий на когнитивные способности человека (обзор) // Психология. Психофизиология. 2022. Т. 15. № 4. С. 72–83.
- Исаева, А.Н., Малахова, С.А. «Клиповое мышление»: психологические дефициты и альтернативы (пространственный фокус) // Мир психологии. 2015. Т. 4. № 84. С. 177–191.
- Кондрашкина, Л.Р., Новичкова, Н.М. VANI-мир: новая реальность и образовательные смыслы // Развитие образования. 2024. Т. 7. № 1. С. 36–42.
- Королев, А.А. «Информационная перегрузка» как новый негативный фактор для психического здоровья личности // Бюллетень медицинской науки. 2020. № 1 (17). С. 24–25.
- Кудрявцев, В.Т., Злоказов, К.В., Ениколопов, С.Н. и др. Феномен информационно-смыслового поля с позиций культурно-исторического подхода // Культурно-историческая психология. 2025. Т. 21. № 2. С. 73–87.
- Кудрявцева М.Е., Пряхина А.В. Цифровая культура личности как фактор социально-психологической безопасности цифрового пространства // ДИСКУРС. 2023. Т. 9. № 5. С. 98–116.
- Лучинкина, И.С. Поведение личности в современной цифровой среде // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2023. Т. 6. № 3. С. 51–58.
- Лэнгле, А.А. Основы экзистенциального анализа. СПб: Питер, 2021.
- Мантуленко, В.В. Информационные перегрузки российской учащейся молодежи: миф и реальность // Россия: общество, политика, история. 2023. № 2(7). С. 38–53.
- Маричева, М.А., Есаулов, В.И. Интеграция отдельных приемов нейролингвистического программирования (НЛП) в процесс коучингового взаимодействия // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 298–310.
- Медиапотребление 2023. Mediascope. URL: <https://mediascope.net/upload/iblock/226/e7lwh96qizxprwhf1rj2ttfzkwlie8vr8/медиапотребление%202023.pdf> (дата обращения 23 сентября 2025).
- Мешкова, Л.Н. Влияние особенностей цифровой среды на социализацию цифрового поколения // Вестник Бурятского государственного университета. 2022. № 4. С. 10–21.
- Петровский, В.А., Старовойтенко, Е.Б. Наука личности: четыре проекта общей персонологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 1. С. 21–39.

- Петровский, В.А. Трансакционный анализ в перспективе общей персонологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2025. Т. 22. № 1. С. 80–105.
- Пчелина, П.В., Сурсаев, В.А., Полуэктов, М.Г. Информационная перегрузка и нарушения сна // Медицинский совет. 2022. № 16(11). С. 54–60.
- Селиверстова, Н.А. Цифровая грамотность // Знание. Понимание. Умение. 2021. № 3. С. 220–224.
- Старовойтченко, Е.Б. Общая персонология. М.: Академический проект, 2023.
- Стрекалова, Н.Б. Влияние информационной перегрузки на жизнедеятельность личности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. № 12. С. 325–329.
- Тюменцева, Е.В., Панова, Е.П., Бубнова, М.И. и др. Обучение с помощью цифровых технологий: первые итоги // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 6А. Ч. II. С. 1043–1058.
- Улановский, А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 59–80.
- Флеров, О.В., Кутайцева О.Н. Цифровое поведение как психолого-педагогический феномен (структурно-содержательный анализ) // Образовательные ресурсы и технологии. 2023. № 1(42). С. 51–61.
- Шмелев, И.М. Коучинг-технологии в эпоху цифровизации: новые возможности для личностного и профессионального роста // Мир психологии. Научно-методический журнал. 2025. Т. 2. № 121. С. 231–244.
- Antoni, C.H., Ellwart, T. Informationsüberlastung bei digitaler Zusammenarbeit – Ursachen, Folgen und Interventionsmöglichkeiten // Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie. 2017. Vol. 48. No. 4. P. 305–315.
- Arnold, M., Goldschmitt, M., Rigotti, T. Dealing with information overload: a comprehensive review // Frontiers in Psychology. 2023. No. 14. Article 1122200.
- Assagioli, R. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques. London: Penguin, 2007.
- Bachkirova, T., Kemp, R. 'AI coaching': democratising coaching service or offering an ersatz? // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. 2025. Vol. 18. No. 1. P. 27–45.
- Baethge, A., Rigotti, T. Arbeitsunterbrechungen und Multitasking. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2010.
- Behrendt, D., Boß, L., Hannibal, S. et al. Feasibility and efficacy of a digital resilience training: A pilot study of the strengths-based training RESIST // Internet Interventions. 2023. No. 33. Article 100649.
- Bluckert, P. Gestalt Coaching: Distinctive Features. London: Routledge, 2020.

- Chamorro-Premuzic, T. How the web distorts reality and impairs our judgement skills // *The Guardian*. 13 May 2014.
- Digital 2025. Special report. Your ultimate guide to the evolving digital world. URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025> (date accessed 07.09.2025).
- Gallwey, W. Timothy. *The Inner Game of Work*. New York, NY: Random House, 2000.
- Gross, B.M. *The Managing of Organizations*. New York, NY: The Free Press of Glencoe, 1964.
- Hampton, J. Report: 80% of Global Workers Experience Information Overload // *Big Data Wire*. 2022.
- Hunter, G.L., Goebel, D.J. Salespersons' information overload: scale development, validation, and its relationship to salesperson job satisfaction and performance // *Journal of Personal Selling and Sales Management*. 2008. Vol. 28. No. 1. P. 21–35.
- Intan, N.F., Novia, S., Siva, A. Wahyu, Ahmad Faisal Z A. Research development about digital resilience: A Scoping Review // *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*. 2024. Vol. 4. No. 2. P. 193–210.
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. The Experience of Flow: Theory and Research /In J. Lopez, C.R. Snyder (Eds.), *Snyder Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press: 2009. P. 195–206.
- Neenan, M., Palmer, S. *Cognitive behavioural coaching in practice: An evidence-based approach*. London: Routledge, 2012.
- O'Connell, B., Palmer, S., Williams, H. *Solution Focused Coaching in Practice*. London: Routledge, 2012.
- Passmore, J. Coaching Psychology Techniques section MI techniques: Agenda Mapping // *The Coaching Psychologist*. 2013. Vol. 9. No. 1. P. 32–35.
- Phillips-Wren, G., Adya, M. Decision making under stress: the role of information overload, time pressure, complexity, and uncertainty // *Journal of Decision System*. 2020. Vol. 29. No. 1. P. 1–13.
- Pratt, K. *Transactional Analysis Coaching: Distinctive Features*. London: Routledge, 2021.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M.E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wöfling, K., Müller, K.W. Digital stress over the life span: the effects of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample // *Media Psychology*. 2016. Vol. 20. No. 1. P. 90–115.
- Reynolds, L., Parker, L. *Digital Resilience: Stronger Citizens Online*. London: Institute for Strategic Dialogue, 2018.
- Rogers, P., Puryear, R., Root, J. Infobesity: The enemy of good decisions // *Bain.com*. June 11, 2013.

- Skews, R., Palmer, S. Coaching psychology approaches and models / In S. Palmer, R. Skews (Eds.), *Introduction to Coaching Psychology*. London: Routledge, 2021. P. 37–51.
- Toffler, A. *Future shock*. New York, NY: Bantam, 1984.
- Whitmore, J., Gaskell, T. *Coaching for Performance*. London: John Murray Business, 2024.
- Wurman, R.S. *Information anxiety*. New York, NY: Doubleday, 1989.

### Сведения об авторе

Илья М. Шмелев, кандидат психологических наук, старший преподаватель Центра фундаментальной и консультативной персонологии Департамента психологии Факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия; 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20; <https://orcid.org/0000-0003-1264-8456>; [shm.ilya@yandex.ru](mailto:shm.ilya@yandex.ru), [shmelevilya@gmail.com](mailto:shmelevilya@gmail.com)

Shmelev I.M.

## The Potential of Coaching in Fostering Digital Resilience of the Individual under Conditions of Information Overload

*HSE University, Moscow*

*Statement of the Problem.* In the context of information overload, the development of digital resilience has become critically important. Coaching is considered a practice-oriented approach capable of enhancing cognitive, emotional, behavioral, and value-motivational resources, thereby supporting adaptive and productive functioning in a digital environment. Existing research remains fragmented, highlighting the need for a systemic approach and the development of a comprehensive digital resilience coaching model.

*Purpose of the Study.* To provide a theoretical and methodological justification of coaching as a practice-oriented technology for developing digital resilience under conditions of information overload, and to design a structured model integrating cognitive, emotional-regulatory, behavioral, and value-motivational components.

*Methods.* The study employs a meta-review of domestic and international scientific publications (over 234 sources on coaching, digital resilience, and information overload), a comparative-analytical approach, content analysis, and theoretical modeling to develop an integrative framework of digital resilience coaching.

*Findings.* Based on the analysis of theoretical foundations, a framework model of digital resilience coaching was developed, incorporating cognitive, emotional-regulatory, behavioral, social-communicative, and value-motivational components, each supported by specific coaching tools, techniques, and practices.

*Conclusion & Significance.* Digital resilience coaching functions not only as a practice-oriented tool for mitigating the negative effects of information overload but also as an innovative, personalized, and strategic approach to fostering adaptive and holistic functioning of the individual. The findings expand the understanding of digital resilience mechanisms, provide a basis for empirical validation of coaching practices, and support the development of individualized programs in a dynamic and information-rich digital environment.

*Key words:* coaching; digital resilience; information overload; digital environment

*For citation:* Shmelev, I.M. (2026). The Potential of Coaching in Fostering Digital Resilience of the Individual under Conditions of Information Overload. *New Psychological Research*, No. 2, 57–78. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_02\_03

### Acknowledgement

The author expresses sincere gratitude to Professor V.A. Petrovsky, Ordinary Professor at the National Research University Higher School of Economics. This work was carried out as part of the fundamental research program of the Center for Fundamental and Consultative Personology, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University in 2025.

### References

- Antoni, C.H., Ellwart, T. (2017). Informationsüberlastung bei digitaler Zusammenarbeit: Ursachen, Folgen und Interventionsmöglichkeiten. Gruppe. Interaktion. *Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie*, 48(4), 305–315.
- Antonova, N.V., Naumtseva, E.A. (2022). The Effectiveness of Coaching: Research in the Framework of Coaching Psychology. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 11(1), 94–103.
- Arnold, M., Goldschmitt, M., Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: A comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122200.
- Asmolv, G.A., Asmolv, A.G. (2019). The Internet as a Generative Space: A Historical-Evolutionary Perspective. *Voprosy psikhologii*, 4, 3–28.
- Assagioli, R. (2007). *Psychoanalysis: A Manual of Principles and Techniques*. London: Penguin.
- Bachkirova, T., Kemp, R. (2025). 'AI coaching': Democratizing coaching service or offering an ersatz? *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 18(1), 27–45.
- Baethge, A., Rigotti, T. (2010). *Arbeitsunterbrechungen und Multitasking*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Behrendt, D., Boß, L., Hannibal, S., Kunzler, A. M., Wessa, M., Lehr, D. (2023). Feasibility and efficacy of a digital resilience training: A pilot study of the strengths-based training RESIST. *Internet Interventions*, 33, 100649.

- Beloded, D.R., Almazova, T.A. (2025). Studying Psychological Resilience of the Individual in the Information-Digital Environment. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh*, 30(3), 262–270.
- Bluckert, P. (2020). *Gestalt Coaching: Distinctive Features*. London: Routledge.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014, May 13). How the web distorts reality and impairs our judgement skills. *The Guardian*.
- Devyatkin, N.R. (2025). Transformation of Digital Media Consumption in Russia in 2022–2025: Factors and Trends. *Voprosy mediabiznesa*, 4(2), 53–58.
- Digital 2025. Special Report. (2025). Your Ultimate Guide to the Evolving Digital World. Retrieved from <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025>
- Dzhabar-Zade, E.V. (2020). Team Coaching: A Psychodynamic Approach. *Zhurnal klinicheskogo i prikladnogo psikhoanaliza*, 1(3), 131–148.
- Flerov, O.V., Kutaitseva, O.N. (2023). Digital behavior as a psychological and pedagogical phenomenon (structural-content analysis). *Obrazovatel'nye resursy i tekhnologii*, 1(42), 51–61.
- Gallwey, W. T. (2000). *The Inner Game of Work*. New York, NY: Random House.
- Gross, B. M. (1964). *The Managing of Organizations*. New York, NY: The Free Press of Glencoe.
- Hampton, J. (2022). Report: 80% of global workers experience information overload. *Big Data Wire*.
- Hunter, G.L., Goebel, D.J. (2008). Salespersons' information overload: Scale development, validation, and its relationship to salesperson job satisfaction and performance. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 28(1), 21–35.
- Ignatova, Yu.P., Makarova, I.I., Stepanenko, V.P., Bagdasarov, A.A. (2022). The Influence of Digital Technologies on Human Cognitive Abilities: A Review. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya*, 15(4), 72–83.
- Intan, N.F., Novia, S., Siva, A., Wahyu, A., Ahmad Faisal, Z.A. (2024). Research development about digital resilience: A scoping review. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 4(2), 193–210.
- Isaeva, A.N., Malakhova, S.A. (2015). “Clip Thinking”: Psychological Deficits and Alternatives (Spatial Focus). *Mir psikhologii*, 4(84), 177–191.
- Kondrashkina, L.R., Novichkova, N.M. (2024). The BANI-World: New Reality and Educational Meanings. *Razvitiye obrazovaniya*, 7(1), 36–42.
- Korolev, A.A. (2020). “Information Overload” as a New Negative Factor Affecting Mental Health. *Byulleten' meditsinskoi nauki*, 1(17), 24–25.
- Kudryavtsev, V.T., Zlokazov, K.V., Enikolopov, S.N., Meshkova, N.V., Rybakova, M.S. (2025). The Phenomenon of the Informational-Semantic Field from the Perspective of the Cultural-Historical Approach. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 21(2), 73–87.

- Kudryavtseva, M.E., Pryakhina, A.V. (2023). Digital Culture of the Individual as a Factor in Ensuring Socio-Psychological Security of the Digital Space. *DISCOURSE*, 9(5), 98–116.
- Längle, A.A. (2021). *Fundamentals of Existential Analysis*. St. Petersburg: Piter.
- Luchinkina, I.S. (2023). Behavior of the Individual in the Modern Digital Environment. *Innovatsionnaya nauka: psikhologiya, pedagogika, defektologiya*, 6(3), 51–58.
- Mantulenko, V.V. (2023). Information Overload among Russian Student Youth: Myth and Reality. *Rossiya: obshchestvo, politika, istoriya*, 2(7), 38–53.
- Maricheva, M.A., Esaulov, V.I. (2023). Integration of Selected NLP Techniques into Coaching Interaction. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*, 12(2A), 298–310.
- Mediascope. (2023). *Mediapotreblenie 2023*. Retrieved from <https://mediascope.net/upload/iblock/226/e71wh96qizxpwhf1rj2ttfzkwlie8vr8/медиапотребление%202023.pdf>
- Meshkova, L.N. (2022). Influence of Digital Environment Features on the Socialization of the Digital Generation. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*, 4, 10–21.
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2009). The experience of flow: Theory and research. In S.J. Lopez, C.R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 195–206). Oxford: Oxford University Press.
- Neenan, M., Palmer, S. (2012). *Cognitive Behavioural Coaching in Practice: An Evidence-Based Approach*. London: Routledge.
- O'Connell, B., Palmer, S., Williams, H. (2012). *Solution Focused Coaching in Practice*. London: Routledge.
- Passmore, J. (2013). Coaching psychology techniques: MI techniques - Agenda mapping. *The Coaching Psychologist*, 9(1), 32–35.
- Pchelina, P.V., SursaeV, V.A., Poluektov, M.G. (2022). Information Overload and Sleep Disorders. *Meditsinskij sovet*, 16(11), 54–60.
- Petrovsky, V.A. (2025). Transactional Analysis in the Perspective of General Personology. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey Shkoly Ekonomiki*, 22(1), 80–105.
- Petrovsky, V.A., Starovaitenko, E.B. (2012). The Science of Personality: Four Projects of General Personology. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey Shkoly Ekonomiki*, 9(1), 21–39.
- Phillips-Wren, G., Adya, M. (2020). Decision making under stress: The role of information overload, time pressure, complexity, and uncertainty. *Journal of Decision Systems*, 29(1), 1–13.
- Pratt, K. (2021). *Transactional Analysis Coaching: Distinctive Features*. London: Routledge.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M.E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wöfling, K., Müller, K.W. (2016). Digital stress over the life span: the effects of

- communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115.
- Reynolds, L., Parker, L. (2018). *Digital Resilience: Stronger Citizens Online*. London: Institute for Strategic Dialogue.
- Rogers, P., Puryear, R., Root, J. (2013, June 11). Infobesity: The enemy of good decisions. Retrieved from <https://www.bain.com/>
- Seliverstova, N.A. (2021). Digital literacy. *Znanie. Ponimanie. Umenie*, 3, 220–224.
- Shmelev, I.M. (2025). Coaching technologies in the era of digitalization: new opportunities for personal and professional development. *Mir psikhologii*, 2(121), 231–244.
- Skews, R., Palmer, S. (2021). Coaching psychology approaches and models. In S. Palmer, R. Skews (Eds.), *Introduction to Coaching Psychology* (pp. 37–51). London: Routledge.
- Starovoitenko, E.B. (2023). *General Personology*. Moscow: Akademicheskiiy Proekt.
- Strekalova, N.B. (2011). The influence of information overload on personal functioning. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii*, 12, 325–329.
- Toffler, A. (1984). *Future Shock*. New York, NY: Bantam.
- Tyumentseva, E.V., Panova, E.P., Bubnova, M.I., Frolova, N.N., Kharlamova, N.V., Kortunov, V.V., Lobanova, Yu.V. (2022). Learning with digital technologies: first results. *Pedagogicheskiiy zhurnal*, 12(6A), Part II, 1043–1058.
- Ulanovskiy, A.M. (2012). Coaching with a view to science: practices of positive living. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki*, 9(4), 59–80.
- Whitmore, J., Gaskell, T. (2024). *Coaching for Performance*. London: Routledge.
- Wurman, R. S. (1989). *Information Anxiety*. New York, NY: Doubleday.

### **Information about the author**

*Ilya M. Shmelev*, PhD (Psychology), Senior Lecturer, Center for Fundamental and Consultative Personology, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia; bld. 20, Myasnitskaya st. Moscow, Russia, 101000; <https://orcid.org/0000-0003-1264-8456>; [shm.ilya@yandex.ru](mailto:shm.ilya@yandex.ru), [shmelevilya@gmail.com](mailto:shmelevilya@gmail.com)