

"Sleep tourism в России: сегментация аудитории по типам 'цифровой' усталости и стресса"

"Sleep tourism in Russia: audience segmentation by types of digital fatigue and stress"

Ганчина Ю.К., Коршунова Д.А.

Y. Ganchina, D. Korshunova

В статье рассматриваются проблемы цифровой усталости и хронического стресса, существенно влияющие на качество жизни и работоспособность специалистов в условиях постоянного цифрового взаимодействия. Особое внимание уделено перспективному направлению wellness-туризма — *sleep tourism*, ориентированному на восстановление полноценного сна и снижение стрессового воздействия через комплексные программы с применением современных технологий и психологических методов. Проведен анализ мирового и российского рынков *sleep tourism*, выявлены ключевые типы цифровой усталости и их влияние на различные профессиональные группы. На основе результатов анализа предложена сегментация аудитории, учитывающая особенности цифрового стресса и профессиональной деятельности, что в дальнейшем позволит разрабатывать более точные и эффективные персонализированные сервисы для предоставления услуг в сфере гостеприимства.

This article addresses the issues of digital fatigue and chronic stress, which significantly affect the quality of life and work efficiency of professionals operating in a context of constant digital interaction. Special attention is given to the emerging field of wellness tourism — *sleep tourism*, focused on restoring healthy sleep and reducing stress through comprehensive programmes employing modern technologies and psychological methods. An analysis of the global and Russian *sleep tourism* markets is conducted, identifying key types of digital fatigue and their impact on various professional groups. Based on the analysis results, an audience segmentation is proposed that takes into account the characteristics of digital stress and professional activity,

which will enable the development of more precise and effective personalised services for hospitality provision.

Ключевые слова: маркетинг услуг, wellness-туризм, sleep tourism, цифровая усталость, техностресс.

Key words: service marketing, wellness tourism, sleep tourism, digital fatigue, technostress.

Введение

В условиях стремительного развития цифровых технологий и глобального роста объёма информации проблема хронического стресса и цифровой усталости приобретает всё большую значимость как на мировом, так и на российском уровне. Особенно остро она выражена среди IT-специалистов и других профессий с интенсивной онлайн-коммуникацией и нестабильным графиком работы. По данным Российской ассоциации IT, более половины сотрудников IT-сектора выделяют непрерывный поток уведомлений и общение с коллегами как основные источники стресса, что ведёт к снижению концентрации, усилению утомляемости и риску профессионального выгорания. Такая информационная и коммуникативная перегрузка негативно сказывается на психическом и физическом состоянии специалистов, подтверждая необходимость внедрения инновационных решений для восстановления здоровья и снижения стресса.

Одним из таких решений становится формирующийся сегмент wellness-туризма — sleep tourism, ориентированный на улучшение качества сна, снижение стресса и общее восстановление. Это направление объединяет современные технологии, психологические практики и методы физического восстановления, предлагая клиентам комплексный опыт релаксации. Однако, несмотря на растущий интерес, российский рынок sleep tourism пока отличается низкой степенью дифференциации услуг в зависимости от причин цифровой усталости и профессионального стресса. Недостаток персонализации снижает эффективность и привлекательность сервисов для различных профессиональных групп, что требует глубокой сегментации аудитории с учётом специфики каждого сегмента.

Цель исследования — сегментировать российскую аудиторию sleep tourism по видам цифровой усталости и профессионального стресса для создания адресных ценностных предложений. Для этого необходимо раскрыть взаимосвязи между sleep tourism и цифровой усталостью, проанализировать текущее состояние рынка в России и мире, определить типологии цифрового стресса у российских специалистов и разработать эффективную сегментационную модель с рекомендациями для разных сегментов.

Основная часть

Sleep tourism — быстрорастущий сегмент индустрии гостеприимства, где главной целью отдыха становится обеспечение качественного и восстановительного сна. В отличие от традиционного отдыха, данный формат предлагает интегрированные программы: диагностику сна, современные технологии мониторинга биоритмов, специализированную инфраструктуру для релаксации и нормализации циркадных ритмов. По оценке Coherent Market Insights, мировой рынок sleep tourism в 2025 году составит около 75,75 млрд долларов с прогнозируемым среднегодовым ростом 8% до 2032 года, что отражает устойчивый интерес к wellness-продуктам, ориентированным на здоровье.

Цифровая усталость (digital fatigue) определяется как состояние психоэмоционального и физического истощения, вызванное чрезмерным использованием цифровых устройств и постоянным пребыванием в онлайн-пространстве. В России это явление рассматривается как необходимость сознательного ограничения экранного времени и перехода к офлайн-активностям для восстановления эмоционального баланса. Физиологически цифровая усталость проявляется нарушением циркадных ритмов и снижением выработки мелатонина под воздействием синего света экранов, что негативно сказывается на качестве сна.

Психологически — в виде техностресса и синдрома FOMO («страх упустить важное»), приводящих к тревожности и выгоранию. В исследовании

Deloitte (2024) 38% респондентов отметили сложности с ограничением экранного времени, что связано с ухудшением физического и эмоционального состояния.

В совокупности sleep tourism и стратегии борьбы с цифровой усталостью открывают перспективы для расширения wellness-рынка, позволяя создавать персонализированные программы, учитывающие физиологические и психологические особенности клиентов, и повышающие эффективность восстановления.

Таблица 1.

Основные типы цифровой усталости, связанные симптомы и ключевые потребности клиентов (составлено авторами)

Тип цифровой усталости	Основные симптомы и последствия	Профессиональные группы	Ключевые потребности в sleep tourism
Нарушение циркадных ритмов	Сдвиг сна, нарушение выработки мелатонина, усталость	IT-специалисты, менеджеры с частыми перелётами	Восстановление биоритмов, светотерапия, комфортная среда
Техностресс	Тревожность, синдром FOMO, выгорание	HR-менеджеры, риелторы, IT-профессионалы	Цифровой детокс, релаксация, контроль времени использования гаджетов
Когнитивная перегрузка	Снижение концентрации, ментальная усталость	Высокоинформационные специалисты	Техники быстрого засыпания, снижение умственного напряжения

Российский рынок sleep tourism развивается активно, отражая растущую потребность в восстановительных практиках среди разнообразных профессиональных групп, стремящихся к балансу работы и отдыха. IT-специалисты занимают в этом контексте особое место, так как являются одной из наиболее подверженных цифровой усталости категорий, сталкивающейся с хроническим стрессом из-за постоянной работы в цифровой среде и необходимости круглосуточного онлайн-присутствия.

По исследованиям Vasta Hotel Management, 46% гостей отелей выбирают места отдыха преимущественно для качественного сна, однако 66% респондентов выражают неудовлетворённость качеством своего сна в стандартных гостиницах, а 25% имеют хронические нарушения и бессонницу, что формирует растущий спрос на специализированные услуги sleep tourism. Среди ключевых профессиональных риелторы — группы с высокой коммуникационной нагрузкой и риском выгорания. Для всех них sleep tourism становится не просто отдыхом, а инструментом восстановления и профилактики стресса.

Российский гостиничный сектор адаптируется под эти изменения. Так, отель Rosa Springs 5* в Подмоскowie предлагает номера категории «Sleep Well» с анатомическими матрасами премиум-класса, разнообразным меню подушек и зонами повышенной тишины. В программу включены практики shinrin-yoku («лесные купания») для снижения психоэмоционального напряжения через контакт с природой, что способствует улучшению качества сна. Такие инициативы укрепляют позиционирование отелей как wellness-пространств, ориентированных на здоровье и осознанный отдых.

В итоге российский рынок sleep tourism демонстрирует значительный потенциал, но для его устойчивого развития необходима стратегия, учитывающая особенности цифровой усталости и профессионального стресса различных клиентов. Дифференцированный и персонализированный подход повысит конкурентоспособность индустрии и уровень удовлетворённости потребителей, расширяя возможности внутреннего и международного туризма.

Для сегментации аудитории направления sleep tourism применён комплексный подход, основанный на синтезе профессиональной психологии и современных исследований влияния цифровых технологий на качество сна. В основе модели лежит двухкритериальная система сегментации, которая учитывает следующие ключевые параметры:

1. профессиональный профиль как фактор хронического стрессового воздействия;
2. доминирующий тип проявления цифровой усталости, определяющий основные потребности в восстановлении.

Теоретическая база сегментации опирается на концепцию «цифровой усталости» (digital fatigue), раскрытую через феномены техностресса (technostress), «информационной перегрузки» (information overload) и синдрома «FOMO» (Fear Of Missing Out). Пересечение цифрового стресса с профессиональным стрессом ведёт к специфическим нарушениям сна: инсомнии, сбоям циркадных ритмов и снижению продолжительности фаз медленного волнового и REM-сна. Именно этот комплекс проблем формирует целевой спрос на услуги, связанные с восстановлением и улучшением качества сна.

Таблица 2.

Унифицированная сегментация целевой аудитории sleep tourism

Сегмент	Профиль и источник стресса	Тип цифровой усталости	Ключевые потребности сне
«Международные коммуникаторы»	Менеджеры международных компаний, логистики и производства, топ-менеджеры. Стресс, вызванный межвременными коммуникациями и частыми перелётами (джетлаг).	Нарушение циркадных ритмов (десинхроноз), ненормированный график, необходимость постоянной связи в нерабочее время.	Восстановление циркадного ритма, глубокий и качественный сон, преодоление симптомов джетлага.

«Постоянно подключённые»	HR-менеджеры, риэлторы, медицинские работники с координационными функциями, журналисты. Постоянная многозадачность и интенсивное общение в мессенджерах и соцсетях.	Техностресс, страх пропустить важное (FOMO), информационная перегрузка, неспособность «отключиться».	Цифровой детокс, развитие навыков отключения, снижение тревожности перед сном, релаксационные практики
«Фоновые перфекционисты»	IT-специалисты, менеджеры среднего и высшего звена с высокой нагрузкой и частой сменой часовых поясов, HR, медицинские и научные работники.	Когнитивная перегрузка, синдром профессионального выгорания, навязчивые рабочие мысли («ментальный жвачка»)	Умственное расслабление, техники быстрого засыпания, повышение качества REM сна, эмоциональное восстановление.

(составлено авторами)

Основой для формирования предложений послужили принципы персонализированной медицины сна и научно доказанные методы коррекции сонных нарушений. Это позволяет создать для каждого сегмента уникальный продукт, сфокусированный на специфических потребностях и ожиданиях клиентов. Для сегмента «Международные коммуникаторы» ценность формулируется как: «Восстановите ваш естественный ритм сна». Предложение включает в себя использование фототерапии, включая световые будильники и регулируемое освещение по методике Huberman Lab для реструктуризации циркадных ритмов, сбалансированное питание, синхронизированное с часовым поясом клиента, комнаты с продвинутой звукоизоляцией и системами микроклимата для максимального комфорта и глубокого отдыха. Для сегмента «Постоянно подключённые»: «Осознанное отключение и цифровая перезагрузка».

В состав входят: зоны цифрового детокса без Wi-Fi и мобильных устройств, строящиеся на основе когнитивной разгрузки, тематические процедуры, такие как «лесные купания» (shinrin-yoku) для снижения уровня кортизола и общего

стресса, практики mindfulness и медитации перед сном, глубокое давление через утяжелённые одеяла (Deep Touch Pressure therapy) для снижения тревожности.

Для сегмента «Фоновые перфекционисты» ценность формулируется как «глубокое восстановление для перегруженного ума», включающего:

1. высокотехнологичные решения по анализу сна, включая умные кровати и носимые трекеры (Oura Ring, Withings) с последующим разбором данных сомнологом;
2. процедуры для снятия физического напряжения: массаж, термальные и спа-зоны;
3. мастер-классы по когнитивно-поведенческой терапии бессонницы (CBT-I), признанной ведущим методологическим стандартом лечения инсомнии.

Заключение

Проведённый анализ подтверждает значимость развития направления sleep tourism в России именно для высокострессовых профессиональных сегментов. Выделены три чётко дифференцированных группы, каждая из которых характеризуется уникальными цифровыми нагрузками и специфическими запросами на восстановление сна. На основе этого подтверждается необходимость персонализированного подхода к созданию wellness-продуктов, ориентированных на научные данные и глубокое понимание целевой аудитории.

С научной и практической точки зрения, предложенная модель сегментации расширяет понимание поведения потребителей в сфере wellness-туризма. Практическая значимость проявляется в создании эффективных инструментов для российских гостиничных и wellness-компаний, позволяющих разрабатывать конкурентоспособные и наукоёмкие продукты, способствующие захвату быстрорастущей ниши sleep tourism.

В перспективе рекомендуется провести эмпирическую проверку эффективности предложенных ценностных концепций с помощью полевых экспериментов и лонгитюдных исследований. Также целесообразно изучить

потенциальные новые сегменты, такие как «семейные пары», сталкивающиеся с проблемой храпа, или подростки с гаджет-зависимостью, а также провести глубокий анализ региональных особенностей спроса на sleep tourism в России.

Литература

1. Богданов, Е. И. Экономика отрасли туризм : учебник / Е. И. Богданов, Е. С. Богомолова, В. П. Орловская ; под ред. проф. Е. И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 318 с.
2. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 202 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 336 с.
4. Иванов, А. В. Психофизиологические аспекты цифровой усталости / А. В. Иванов, Е. С. Петрова // Журнал психологии. – 2023. – Т. 35, № 4. – С. 112–125.
5. Office Environment and Work Experience as Predictors of Professional Burnout among IT Specialists // Experimental Psychology (Russia). – 2024. – Т. 17, № 1.
6. Palagini, L. CBT-I for prevention and early intervention in mental disturbances: A systematic review and meta-analysis / L. Palagini, G. Aquino, G. Alfi et al. // Sleep Medicine. – 2024. – Vol. 124. – P. 650–658.
7. Walker, J. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I): A Primer / J. Walker, A. Muench, M. L. Perlis, I. Vargas // Clinical Psychology and Special Education. – 2022. – Vol. 11, no. 2. – P. 123–137.
8. Associations of Technostressors at Work with Burnout Symptoms: A Study of Italian Workers // PubMed Central. – 2023. – 5 мая. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/> (дата обращения: 18.11.2025).
9. Electronic Media Use and Sleep Quality // JMIR (Journal of Medical Internet Research). – 2024. – 22 апреля. – URL: <https://jmir.org/> (дата обращения: 18.11.2025).

10. Российская ассоциация IT. Итоги исследования стрессовых факторов в IT-секторе. – 2023. – URL: <https://it-association.ru/research/stress-factors> (дата обращения: 10.09.2025).
11. Россия путешествующая: новое исследование АСИ // Агентство стратегических инициатив. – 2024. – 13 июля. – URL: <https://asi.ru/news/200823/> (дата обращения: 18.11.2025).
12. Rosa Springs Hotel. Sleep Well Program Description. – 2025. – URL: <https://rosasprings.ru/tsentr-preventivnoy-meditsiny/> (дата обращения: 12.10.2025).
13. Coherent Market Insights. Global Sleep Tourism Market Size & Opportunities, 2025. – 2025. – URL: <https://www.coherentmarketinsights.com/industry-reports/global-sleep-tourism-market> (дата обращения: 12.09.2025).
14. Deloitte. Digital Fatigue and Mental Health Survey. – 2024. – URL: <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/digital-fatigue-survey.html> (дата обращения: 20.09.2025).
15. Grand View Research. Sleep Tourism Market Size & Share, 2024. – URL: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/sleep-tourism-market-report> (дата обращения: 15.09.2025).
16. Harvard Health Publishing. Blue Light and Sleep. – 2020. – URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side> (дата обращения: 17.09.2025).
17. Sleep tourism is gaining popularity in Russia // Izvestia. – 2025. – 3 October. – URL: <https://en.iz.ru/en/1966097/2025-10-03/sleep-tourism-gaining-popularity-russia> (дата обращения: 18.11.2025).