

БОРИС КРИГЕР



**ЦИФРОВИЗАЦИЯ  
И ПСИХИКА**

БОРИС КРИГЕР

# ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ПСИХИКА



© 2024 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to [krigerbruce@gmail.com](mailto:krigerbruce@gmail.com)

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

### *Цифровизация и психика*

Книга посвящена исследованию влияния цифровизации на психику и социальную динамику современного общества. Основное внимание уделено тому, как цифровые технологии меняют восприятие реальности, формируют новые привычки и создают вызовы для психологического здоровья. Автор анализирует такие явления, как информационная перегрузка, цифровая зависимость и рост тревожности из-за постоянного наблюдения, рассматривая их как неизбежные последствия повсеместного внедрения технологий. Отдельное место занимает обсуждение того, как цифровизация трансформирует коллективное мышление, стимулируя как демократизацию процессов принятия решений, так и риски манипуляции общественным сознанием.

Книга также акцентирует внимание на адаптационных возможностях человеческой психики в цифровую эпоху. Цифровые инструменты — от устройств мониторинга здоровья до платформ для медитации и телемедицины — предлагаются как средства, способные поддерживать психическое и физическое благополучие. Однако их использование требует развития критического мышления и цифровой грамотности для минимизации рисков изоляции, манипуляций и потери приватности. Рассматривая цифровизацию как амбивалентный процесс, автор предлагает сосредоточиться на том, чтобы гармонично сочетать технологический прогресс с гуманистическими ценностями, делая технологии инструментом улучшения качества жизни и укрепления социальных связей.

## ЦИФРОВИЗАЦИЯ И ПСИХИКА

Эволюция мышления, приведшая к цифровизации, проявляется в изменении способов анализа и интерпретации окружающего мира. С появлением технологий больших данных становится возможным обрабатывать огромные объёмы информации, что способствует созданию более точных прогнозов, эффективному управлению ресурсами и расширению границ научных открытий. Человек оказывается в ситуации, когда каждое действие или выбор сопровождаются цифровым отпечатком, способным дать новое понимание о взаимосвязи событий и процессов.

Цифровые технологии проникают во все аспекты человеческой жизни, становясь универсальными инструментами. Например, устройства для мониторинга здоровья, такие как фитнес-трекеры, позволяют не только отслеживать состояние организма, но и предупреждать о возможных проблемах, делая заботу о здоровье проактивной. Социальные сети формируют новые формы общения, позволяя сохранять связь на расстоянии и обмениваться идеями в масштабах, ранее недоступных. Концепция Интернета вещей объединяет физические устройства в единую систему, создавая умные пространства, где техника взаимодействует с людьми, предугадывая их потребности.

Этот процесс приводит к значительным изменениям не только в структуре общества, но и в его культуре,

формируя уникальные вызовы и возможности, которые требуют постоянного осмысления и адаптации.

Нельзя упускать из виду, что цифровизация оказывает глубокое влияние на человеческую психику, трансформируя как привычки, так и способы взаимодействия с миром. Возникают новые потребности, которые не были присущи человеку до эпохи всеобщего внедрения технологий. Постоянная необходимость быть онлайн, следить за обновлениями, общаться в социальных сетях и потреблять информацию в огромных объёмах приводит к формированию цифровой зависимости. Люди ощущают потребность находиться в состоянии непрерывного подключения, что создаёт дополнительную эмоциональную нагрузку. Наряду с этим обилие данных, с которыми приходится сталкиваться ежедневно, становится источником «информационной перегрузки», затрудняя процесс принятия решений и порождая чувство усталости.

Помимо новых вызовов, цифровизация меняет само восприятие реальности. Рост числа устройств наблюдения, от камер видеонаблюдения до цифровых меток, вызывает ощущение постоянного контроля. Чувство наблюдаемости усиливает тревожность, порождая опасения за личную свободу и право на приватность. Эти изменения в обществе и личной жизни становятся фоном для внутренней борьбы между желанием использовать возможности технологий и страхом потерять контроль над своей жизнью.

Однако человеческая психика демонстрирует удивительную способность к адаптации. Со временем цифровые инструменты начинают восприниматься не

как внешние технологии, а как продолжение возможностей самого человека. Навигаторы заменяют картографические навыки, поисковые системы облегчают доступ к знаниям, а алгоритмы, анализирующие данные, подсказывают оптимальные решения. Этот процесс сродни эволюции, где психика приспосабливается к новой среде, обретая уникальные формы взаимодействия с реальностью.

Несмотря на это, не все принимают цифровизацию без сопротивления. Для некоторых людей технологии ассоциируются с угрозой, а их массовое внедрение порождает фобии. Страх перед возможным тотальным контролем и зависимостью от машин находит выражение в конспирологических теориях, таких как идеи о «цифровом апокалипсисе» или полной потере свободы. Такие настроения становятся отражением глубинной тревоги, связанной с утратой привычных ориентиров и страхом перед неизвестным будущим.

Безусловно, цифровизация открывает широкие возможности для укрепления психического здоровья, предлагая инструменты, способные улучшить качество жизни и снизить эмоциональные нагрузки. В первую очередь, цифровая медицина делает заботу о здоровье более доступной и персонализированной. Устройства мониторинга, такие как фитнес-трекеры и умные часы, помогают отслеживать ключевые показатели физического состояния, включая уровень активности, качество сна и сердечный ритм. Эти данные позволяют не только предупреждать возможные проблемы, но и формировать более здоровый образ жизни, что положительно сказывается на психологическом состоянии. Платформы телемедицины добавляют к

этому возможности удалённого получения профессиональной помощи, включая консультации психологов, что особенно важно в условиях стресса или кризиса.

Кроме того, цифровые технологии способствуют развитию средств психологической поддержки. Мобильные приложения, ориентированные на медитацию, практики осознанности или когнитивно-поведенческую терапию, становятся личными помощниками в борьбе со стрессом и тревогой. Онлайн-группы поддержки создают пространство, где люди могут делиться опытом, получать советы и ощущать сопричастность к сообществу. Такие платформы становятся особенно важными для тех, кто испытывает одиночество или недостаток личных контактов.

Социальные сети играют ключевую роль в поддержании связей, которые ранее могли быть потеряны из-за расстояний. Возможность общаться с близкими, независимо от географического положения, позволяет сохранять чувство близости и принадлежности. Эти отношения, укрепляемые благодаря технологиям, повышают устойчивость к стрессам и делают психологическую адаптацию к сложным обстоятельствам более плавной.

Нужно отметить, что цифровизация вносит значительные изменения в процесс формирования коллективного мышления, предоставляя новые возможности для взаимодействия, принятия решений и обмена информацией. Одним из ключевых проявлений этого является усиление гражданского участия в политической жизни. Электронные референдумы и

голосования, как это практикуется в Швейцарии, создают предпосылки для более прямого влияния общества на принятие важных решений. Такие платформы делают процесс управления государством более демократичным и прозрачным, сокращая дистанцию между гражданами и властью. Однако это также ставит перед обществом вызовы, связанные с обработкой сложной информации. Большой объём данных и необходимость быстро оценивать их достоверность могут приводить к когнитивной перегрузке, что затрудняет рациональное принятие решений.

Вместе с тем цифровизация несёт риск манипуляций коллективным сознанием. Алгоритмы социальных сетей, настроенные на максимизацию вовлечённости пользователей, нередко создают так называемые информационные пузыри. Люди начинают получать только те данные, которые подтверждают их существующие убеждения, что ограничивает критическое восприятие альтернативных точек зрения и углубляет социальные разногласия. Кроме того, умелое использование алгоритмов может стать инструментом целенаправленного воздействия, влияя на общественное мнение в интересах определённых групп.

Особое значение в условиях цифровой эры приобретает образование. Для эффективного использования технологий и минимизации рисков манипуляций важно развивать критическое мышление и цифровую грамотность. Это включает умение анализировать источники информации, распознавать ложные данные и оценивать намерения тех, кто их распространяет. Современные образовательные системы,



интегрирующие цифровые технологии, могут формировать у людей навыки осознанного использования ресурсов и инструментов, что позволит лучше адаптироваться к новым условиям.

Нельзя не упомянуть, что цифровизация глубоко меняет социальные структуры, приводя как к положительным, так и к противоречивым последствиям. Одним из заметных аспектов этого процесса становится усиление индивидуализации. Современные технологии предлагают широкий спектр возможностей для работы, обучения и общения, не требуя физического присутствия. Это снижает необходимость личных контактов, превращая взаимодействие в виртуальную плоскость. Хотя такая гибкость упрощает жизнь, она также может способствовать чувству одиночества и отчуждения, особенно если цифровая среда заменяет полноценные человеческие отношения. Отсутствие эмоционального и тактильного контакта с другими людьми может вызывать депрессивные состояния, подрывая социальную связь между индивидами.

Однако наряду с этим цифровизация открывает уникальные возможности для укрепления общественного духа и вовлечённости. Технологии облегчают организацию социальных и благотворительных инициатив, делая участие доступным для большего числа людей. Онлайн-платформы позволяют быстро координировать действия волонтеров, собирать средства для помощи нуждающимся и привлекать внимание к важным проблемам. Это создает пространство, где коллективная энергия направляется на достижение конкретных целей, формируя чувство сопричастности и общей

ответственности.

Особую роль в этой трансформации играют цифровые платформы, способствующие развитию альтруизма. Краудфандинг и волонтерские онлайн-сервисы позволяют людям оказывать поддержку друг другу, преодолевая географические и социальные барьеры. Эти инструменты не только помогают решать конкретные проблемы, но и укрепляют веру в человеческую солидарность. Участие в таких проектах оказывает позитивное влияние на психическое состояние, давая людям ощущение полезности и связи с окружающим миром.

Социальные последствия цифровизации оказываются двойственными. С одной стороны, она может усиливать разобщённость, с другой — создаёт новые формы взаимодействия и взаимопомощи, которые способствуют укреплению общества. Это подчеркивает необходимость осознанного подхода к использованию технологий, чтобы их потенциал служил интересам единства и общего блага.

Без тени сомнения, цифровизация, сопровождаемая развитием технологий контроля, вызывает сложные психологические реакции, затрагивающие чувство автономии и безопасности. Тотальный контроль, осуществляемый через системы наблюдения, алгоритмы распознавания лиц и анализ больших данных, создает среду, где каждое действие или слово могут быть зафиксированы и проанализированы. Это подрывает ощущение личной свободы, вызывая тревожность и стресс. Люди, осознающие, что находятся под постоянным наблюдением, начинают ограничивать себя, адаптируя поведение к ожидаемым

нормам, что может привести к утрате спонтанности и аутентичности.

Сложности усиливаются этическими дилеммами, связанными с использованием технологий для обеспечения безопасности. Например, многие приветствуют снижение уровня преступности благодаря камерам видеонаблюдения и системам предсказания рисков, основанным на больших данных. Однако это неизбежно ставит вопрос: насколько оправдано жертвовать личной свободой ради коллективной безопасности? Психологическое напряжение усиливается из-за конфликта между желанием защищенности и стремлением сохранить независимость, что приводит к неоднозначному отношению к таким технологиям.

Дисбаланс власти, возникающий вследствие доступа государств и корпораций к огромным массивам данных, еще больше усугубляет чувство уязвимости. Люди начинают осознавать, что их информация становится инструментом влияния, используемым для анализа поведения, предсказания предпочтений и, возможно, манипуляций. Такое положение усиливает недоверие к тем, кто обладает властью, и порождает ощущение беспомощности. Это может негативно сказаться на уровне социального доверия и подрывать устойчивость общественных структур.

В дополнение к сказанному, нужно учитывать, что цифровизация контроля, несмотря на её преимущества в борьбе с преступностью и повышении эффективности управления, требует тщательного анализа её последствий для психологии человека. Чтобы технологии не становились источником страха и

подавления, важно устанавливать прозрачные правила их применения, гарантируя сохранение баланса между безопасностью и свободой.

В данном контексте также важно, что цифровизация, ставшая неотъемлемой частью современной жизни, несёт в себе потенциал как для усиления демократии, так и для установления тоталитарных режимов.<sup>1</sup> Риски цифрового контроля становятся особенно очевидными в условиях, когда технологии используются для подавления свободы и усиления власти определённых групп. Системы массового наблюдения, алгоритмы анализа больших данных и манипуляция информацией создают условия, при которых индивидуальная автономия может быть практически полностью устранена. Тотальная слежка, поддерживаемая искусственным интеллектом, позволяет не только фиксировать поведение, но и предсказывать действия, лишая людей приватности и чувства безопасности.

Однако цифровые технологии обладают двойственной природой. В демократических обществах их можно использовать для увеличения прозрачности власти и расширения гражданского участия. Цифровое голосование делает выборы доступнее и позволяет вовлекать больше людей в политический процесс. Платформы для мониторинга действий государственных структур, а также краудсорсинговые инициативы дают возможность общественности контролировать решения властей, снижая риск злоупотреблений. При правильной реализации цифровизация может стать инструментом,

---

<sup>1</sup> Kriger, B. (2024). The dual role of digitalization: A tool for democratic empowerment and authoritarian control. *The Common Sense World*.

усиливающим демократические ценности и уменьшающим влияние бюрократии.

Нейтральность самих технологий подчёркивает, что их воздействие зависит от целей и мотивов тех, кто ими управляет. Цифровизация по своей природе не несёт ни морального зла, ни блага; она лишь инструмент, который может быть использован как для создания тоталитарного порядка, так и для расширения свободы. В руках авторитарного режима технологии превращаются в средство подавления и манипуляции, в то время как демократическая система может применить их для укрепления институтов гражданского общества.

Следует признать, что цифровизация ставит перед человечеством фундаментальные философские вопросы, требующие переосмысления основ взаимодействия между личностью, обществом и государством. В центре этих вопросов находится проблема этики данных, поскольку современные технологии позволяют собирать, анализировать и использовать информацию в беспрецедентных масштабах. Это поднимает вопросы об ответственности за управление данными, границах приватности и допустимых формах контроля. Как личности, так и обществу в целом необходимо переосмыслить, где проходит черта между использованием данных на благо и нарушением фундаментальных прав.

Теоретически цифровизация может быть основой для создания идеальной модели взаимодействия между гражданами и властью. В такой системе технологии могли бы работать на благо всех, способствуя прозрачности управления, справедливому

распределению ресурсов и коллективному принятию решений. Например, платформы на основе блокчейн-технологий способны обеспечить неизменяемость и открытость данных, что исключает коррупцию и злоупотребления. В идеале цифровые инструменты могут стать гарантом справедливости, поддерживая баланс между интересами личности и общества, вместо того чтобы превращаться в инструмент подавления.

Философская концепция социального контракта в цифровую эпоху требует переработки старых парадигм, чтобы адаптировать их к новым реалиям. Государство, наделённое технологическими средствами, может выступать как сервисная структура, задача которой — обслуживать нужды своих граждан. Это предполагает переход от вертикальных моделей управления к горизонтальным, где цифровые платформы позволяют обществу не только контролировать действия власти, но и напрямую участвовать в её формировании. Такой подход меняет традиционное представление о власти, делая её более доступной и ответственной.

Реализация идеальных цифровых систем, способных обеспечить баланс между прозрачностью, равенством и эффективным управлением, сталкивается с рядом сложностей, характерных для переходных этапов. Одним из главных вызовов становится необходимость переосмысления общественных ценностей и формирования новых подходов к гражданской ответственности. Цифровая грамотность, позволяющая людям осознанно использовать технологии, становится краеугольным камнем такого перехода. Без понимания принципов работы цифровых систем и их возможностей, граждане остаются уязвимыми перед

манипуляциями, что препятствует полноценному внедрению демократических инструментов.

Опыт стран, таких как Исландия и Швейцария, показывает перспективы цифровой демократии, где общественные платформы используются для прямого участия граждан в политических процессах. В Исландии разработка новой конституции с привлечением гражданских инициатив продемонстрировала, как цифровые технологии могут стать мощным средством вовлечения общества. Однако эти примеры также выявляют существенные препятствия, включая сопротивление элит, которые могут воспринимать такую трансформацию как угрозу своему положению. Даже в развитых странах с высоким уровнем доверия к технологиям этот процесс сталкивается с противоречиями, где традиционные модели управления конкурируют с новыми подходами.

Не менее важно учитывать, что цифровизация представляет собой одновременно вызов и возможность, меняя мир на фундаментальном уровне. Её влияние пронизывает все аспекты жизни, от индивидуальной психики до глобальных общественных структур. В этом процессе выявляются как положительные, так и отрицательные стороны: с одной стороны, технологии дают доступ к беспрецедентным инструментам для улучшения здоровья, обучения и управления, с другой — порождают новые формы стресса, тревоги и угрозы приватности. Это требует от общества внимательного подхода к регулированию и внедрению цифровых систем, чтобы избежать перекосов и негативных последствий.

Будущее человеческой психики в эпоху цифровизации

зависит от осознанного и этичного использования технологий. Они способны стать опорой для психического здоровья, предлагая платформы для психологической помощи, медитации и укрепления социальных связей. Однако это возможно только при развитии навыков критического мышления и цифровой грамотности, что позволяет людям сохранять контроль над своей жизнью и адаптироваться к быстрым изменениям. Без осознания этих аспектов технологии могут стать источником изоляции и манипуляции, подрывающими устойчивость личности.

Гармония между технологиями и гуманизмом — ключевая цель цифровой эпохи. Цифровизация должна использоваться как инструмент, способствующий укреплению социальных связей, поддержке уязвимых групп и развитию альтруизма. Примером этого служат краудфандинг, волонтёрские платформы и инициативы, объединяющие людей для решения общих задач. Такое применение технологий помогает создавать более устойчивое общество, где баланс между прогрессом и человеческими ценностями становится основой для дальнейшего развития.

Именно сочетание технологических достижений с гуманистическими принципами позволит направить цифровизацию в созидательное русло, сделав её не угрозой, а источником возможностей для каждого человека и общества в целом.



