

**Павленко Светлана Александровна**

канд. психол. наук, интегративный психолог,  
трансформационный коуч ІСТА, игропрактик  
г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-151431

## **ЦИФРОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ КОНСТРУКТ: ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ**

***Аннотация:** в статье проводится междисциплинарный анализ концепции «цифровая идентичность» через призму философской антропологии, психологии личности и социологии. Исследуется процесс легитимации данного термина в научном дискурсе и его социокультурные последствия. Обосновывается позиция, что применение принципа цифровой активности «идентичности» ведет к рискам фрагментации целостности человеческого «Я».*

***Ключевые слова:** цифровая идентичность, самосознание, идентичность, психология личности, цифровизация, конгруэнтность, трансформационные игры, образование.*

Актуальность проблемы цифровой идентичности в современном научном и публичном дискурсе не требует сомнения, однако необходимо глубокое критическое переосмысление. Статистические данные иллюстрируют масштабы ситуации: согласно исследованиям, более 95% подростков в развивающихся странах имеют постоянный доступ к смартфонам, среднее время, проводимое в социальных сетях, достигает 2,5–4,8 часов в сутки [3]. Поисковые запросы, связанные с управлением репутацией, цифровым следом и онлайн-имиджем, обеспечивают устойчивый рост, что свидетельствует о решении экзистенциальных вопросов о себе в практическую плоскость границ бытия.

Однако за этой очевидной актуальностью скрывается более глубокая, методологическая и философско-психологическая проблема. Сам факт легитимации термина «цифровая идентичность» в научной литературе, публицистике и

обыденном языке требует критической рефлексии. Узаконивание этой концепции осуществляет не только описательную, но и конституирующую функцию: оно закрепляется в коллективном принципе о том, что онлайн-активность не просто набор действий, социальных масок или поведенческих следов, а отдельная, выделенная онтологическим статусом сущности – часть «Я». Таким образом, цель данной статьи заключается не только в том, чтобы обосновать феномен цифровой идентичности, но и в том, чтобы проверить сомнение самой правомерности присвоения одного из видов жизнедеятельности человека по имени «идентичность», раскрыть риски, с этим связанные, и предложить альтернативный путь развития личности в эпоху цифровизации, основанный на признаке обоснованности и осознанности.

Чтобы оценить все аспекты проблемы, необходимо обратиться к классической теории идентичности. В психологическом объяснении, в работах Эрика Эриксона, идентичность – это не роли или набор атрибутов, а фундаментальный, интегративный психосоциальный процесс, получающий разрешение на статус «целостность против ролевого смещения» [10]. Это внутренняя, непрерывная и целостная структура, дающая человеку ощущение тождественности самого себя во времени и пространстве. Джеймс Марсия, развивая идеи Эриксона, обеспечивает идентичность через два ключевых параметра – кризис (сознательный выбор) и обязательства, которые способствуют ее статусам, таким как достигнутая идентичность или мораторий [4]. С точки зрения социологии идентичность конструируется в процессе последовательного взаимодействия, но это подчинено логике, обеспечивающей разнообразный опыт в едином нарративе, истории о себе. Таким образом, в классическом понимании идентичность есть синтез, стремление к единству и целостности самости.

На этом фоне концепт «цифровой идентичности» предстает в ином свете. Его легитимация в дискурсе представляется некорректной и гарантированной опасностью. Присвоение цифровой активности названия «идентичность» является предельной логической ошибкой, когда абстрактная фигура превращается в сущность и самоценность. С психологической точки зрения, то, что мы назва-

ли цифровой идентичностью, не является само по себе идентичностью, а следствием последовательностей атрибутов, поведенческих паттернов и сознательных самопрезентаций в цифровой среде. Это цифровой след, проекция, набор масок, но не сама сущность «Я». Идентичность как глубинный процесс остается единой, однако ее вынужденная или неосознанная фрагментация на «онлайн-Я» и «офлайн-Я» создает почву для внутренних различий, каузальных инконгруэнтности и психологического неблагополучия. С позиции социологии узаконивание цифровой идентичности отвечает интересам не столько личностей, сколько цифровой экономики. Личность, целостность «Я», превращается в набор данных – «датафицированную идентичность», которая становится манипулируемым объектом, таргетирования и контроля. Этот процесс комодификации личности, ее превращения в товар, представляет собой концептуальный подход, принимающий парадигму множественных идентичностей, где цифровая ипостась признается одной из равноправных.

Философский и психолого-педагогический взгляд усугубляет эту критику. Задача развития личности, особенно в старшем подростковом периоде, по мнению Эриксона, заключается в конце концов, в синтезе различных социальных ролей и переживаний в единое «Я». Легитимация цифровой идентичности, поскольку отдельные сущности работают в противоположном направлении, поощряя не интеграцию, фрагментацию, не синтез, а преимущество. Молодой человек оказывается перед необходимостью не столько преодолевать себя, сколько управлять множеством проекций, что ведет к явлению, которое можно превратить в «диссоциацию блоков «Я» – потеря связи между внутренними переживаниями и внешней цифровой самопрезентацией.

Проблема требует вывода рамок упрощенной психологической модели и обращения к фундаментальным философским и психологическим основаниям понятий самосознания и идентичности. Простое противопоставление «процесс-результат» не является принципиальным явлением. Глубинный анализ позволяет направить самосознание через призму междисциплинарного, философского и духовного взглядов. Если понимать самосознание просто как свойство, иден-

тичность – как застывший портрет, мы попадаем в ловушку ригидности. Такой подход не учитывает текучесть, многогранность и отношение человека с его «Я». Вопрос о том, что сначала – «Я есть чья-то мама» или «Я – Дух, сейчас в Роли чьей-то мамы?» – представляет собой центральный вопрос, разделяющий субстанциальный и реляционный взгляд на личность. Субстанциальный взгляд предполагает существование некоего неизменного ядра «Я» (дух, атман, самость), которое обладает качествами, ролями и идентичностями. Реляционный (процессуальный) рассматривает «Я» как процесс, постоянно конституируемый через отношения, язык, деятельность и нарративы. С этой точки зрения, нет «духа в роли», есть только сама «роль», как способ бытия в мире.

С философской точки зрения, от Декарта до Гуссерля, самосознание – это не просто свойство, самобытие человека, характеризующее его самого. Это не объект, который можно контролировать, а само условие возможности любого опыта. Это чистое «Я есть», предшествующее любым определениям. Немецкий идеализм (Фихте) называл это «Я», который сам себя считал. В восточных и некоторых западных мистических традициях это соответствует понятию Свидетеля – того, кто наблюдает за сменой мыслей, чувств и ролей, но сам ими не является. Таким образом, самосознание в этом глубоком смысле – это не «что», а «как». Не содержание, контейнер, а свет, в котором обнаруживается это содержание. Если самосознание – это свет, то идентичность – это конкретный объект, обладающий этим светом, на котором концентрируется внимание. С этой точки зрения, идентичность – это не просто «результат», акт самоотождествления. Это ответ на вопрос «Кто Я есть?» через призму содержания. Как, верно, отмечено в критическом анализе, любая идентичность по своей природе является наблюдательной. Определяя себя как А, я автоматически отличаю себя от не-А. «Я – мать» принимает «Я – не-мать» в данный момент. Это механизм работы эго (в психологическом, а не в духовном смысле), который нуждается в границах.

Следовательно, говорить: «Я есть мама» с духовной точки зрения – это редукция. Это отождествление бесконечного, неопределимого духа с конечной,

социальной и биологической ролью. Более точное было бы сказать: «В моем нынешнем человеческом воплощении, один из центральных модусов моего бытия является модус Матери. Это роль, которую я играю с любовью и ответственностью, но это не моя действенная сущность». Таким образом, самосознание (как Самость) – это онтологический уровень (уровень бытия). Это наша длинная природа, чистое присутствие. Идентичность – это психологический и социальный уровень (уровень обладания). Это инструмент, с помощью которого бесформенный дух взаимодействует в форме с мировыми объектами и отношениями. Идентичность – не враг, а инструмент. Проблема возникает не тогда, когда у нас есть идентичность, а когда мы с ними полностью отождествляемся, забывая о том, что мы – это тот, кто имеет эти идентичности, а не тот, кто ими является. Процесс личностного и духовного роста – это не отвержение всех идентичностей, а переход от жесткой идентификации к гибкому и осознанному использованию ролей. Незрелое состояние: «Я *есть* мама» (и если ребенок плохо себя ведет, это разрушает «меня»). Зрелое/просветленное состояние: «Я (как сознающее присутствие) исполняю роль матери. Эта роль важна, но мое благополучие не полностью зависит от ее успешности».

В эпоху цифровой экономики эта проблема усугубляется. Цифровые платформы стимулируют создание множества идентичностей, которые часто существуют независимо друг от друга и могут противоречить друг другу. Легитимация «цифровой идентичности» как отдельных составляющих элементов процесса, затрудняет интеграцию различных аспектов опыта в целостное самосознание. Кризис идентичности в цифровой эпохе с этой высотой выглядит не как трагедия, а как возможность. В момент, когда цифровой «костюм» становится тесен, сквозь его трещины начинает пробиваться свет нашего подлинного «Я» – того самого самосознания, которое никогда не может быть определено ни одной ролью и ни одной цифровой проекцией. Таким образом, идентичность – это не что-то «более крутое», чем самосознание. Напротив, она является его продуктом, его творением и одновременно его самой главной иллюзией. Этот фундаментальный философский вывод имеет прямое отношение к критике концеп-

ции цифровой идентичности и поиску способов сохранения человеческого «Я» в условиях цифровизации.

В качестве ответа на эти вызовы необходима разработка не стратегий управления цифровой идентичностью, а четких мер для оценки степени психологического изменения личности в условиях цифровой среды и создания системной образовательной модели, смещающей фокус на опережающее развитие базисного самосознания. Ключевым таким критерием будет расчет «цифровой конгруэнтности». Эта концепция, разработанная на основе гуманистической психологии Карла Роджерса [5], определяется как степень соответствия, согласованности между подлинным, внутренне переживаемым «Я» человеком и его самопрезентацией, поведением и коммуникацией в цифровой среде. Высокая цифровая конгруэнтность предполагает, что человек осознанно и аутентично проецирует свои настоящие ценности, убеждения и эмоции в онлайн-пространстве. Низкая конгруэнтность, напротив, приводит к разрыву, который является микроволновой, экзистенциальной пустотой, снижением самооценки и другими формами психологического дистресса. Дополнительные критерии должны проявить *осознанность* – понимание пользователем природы генерируемых цифровых данных, алгоритмов работы платформ и целей, на которых используются эти данные, и целостность – способность человека интегрировать свой онлайн- и офлайн-опыт в единую, связную и непротиворечивую нарративную биографию.

Решение этой задачи требует внедрения специальных образовательных курсов, которые будут способствовать развитию самосознания, адекватной самооценки и профессиональной Я-концепции. Наиболее перспективным способом работы с проблемой видится создание системной образовательной модели, основанной на методе развития базисного самосознания через трансформационные психологические игры. Этот подход, разработанный в рамках диссертационного исследования С.А. Павленко [6], представляет собой не просто набор техник, а целостную систему, направленную на обращение, рефлексивного «Я», способного сохранить целостность в условиях цифровой среды. Система разви-

тия самосознания через трансформационные игры включает в себя комплект из 10 трансформационных психологических игр, образующих единый путь развития самосознания. Центральное место в системе занимает диагностическая игра «Игра-Про-Светление: Ясно Всѐ!», которая позволяет участнику определить текущий уровень развития самосознания и составить индивидуальный план саморазвития. За диагностической игрой следуют девять навыковых игр, действие которых направлено на развитие определенных функций самосознания: самопринятие, самовосприятие, самоопределение, саморазвитие, самодостаточность, самоуважение, самообладание, самоконтроль и самомотивация. Важным компонентом системы является работа на логическом уровне самосознания – высшим интегративным принципом, способным к целенаправленному проектированию реальности посредством осознанного намерения и вербализации. Этот уровень позволяет сознательно переключаться с пассивного, часто деструктивного внутреннего монолога на активное, целенаправленное намерение, что особенно важно в нынешнем противостоянии манипулятивным механизмам цифровой среды.

Эмпирическое исследование эффективности «Системы развития Самосознания©» посредством трансформационных игр проводилось в период с 2020 по 2024 год в различных городах и странах, большей частью в России и Беларуси. В мероприятии приняли участие 184 человека. Испытуемые были разделены на две группы, эквивалентные по возрастным показателям, социально-экономическому статусу, соотношению мужчин и женщин. Группа 1 (КГ) – контрольная, в составе 124 человека, не занимающихся игровыми практиками. Группа 2 (ЭГ) – экспериментальная, в составе 60 человек, проходившая игровые практики по разработанной системе.

Результаты эмпирического исследования подтверждают эффективность трансформационных игр как научно обоснованного инструмента развития самосознания. В экспериментальной группе ( $n=60$ ) участники показали статистически значимое повышение уровня удовлетворенности жизнью по шкале SWLS (медиана увеличилась с 20 до 24 пунктов, +20%), а 77,3% участников проде-

монстрировали улучшение субъективной оценки качества жизни по WHOQOL (медиана с 88 до 98, +11,4%). По шкале депрессии Бека 96% участников продемонстрировали снижение депрессивных симптомов (медиана снизилась с 10 до 4 пунктов, -60%).

В аспектах осознанности: когнитивная и эмоциональная осознанность (СAMS) улучшилась у 66,7% участников, осознанное присутствие (МООП) – у 81,3%, степень любопытства – у 68%, децентрирование – у 84%. По шкалам FFMQ: наблюдение и нереагирование улучшились у 85,3% участников, описание – у 72%, осознанность действий и безоценочность – у 73,3%. Самооценка по шкале Розенберга выросла у 66,7% участников, а интеллектуальная оценка риска (ШИОР) – у 84%.

Анкетирование подтверждает эти данные: 100% участников отметили положительные изменения – 80% оценили общее состояние как «хорошее», 20% – «отличное»; 50% указали значительное повышение удовлетворенности жизнью, 50% – умеренные улучшения; 75% участников отметили значительное улучшение восприятия себя и жизни (самодостаточности). В 100% случаев ведущие получили высокую оценку (50% «хороший», 50% «отличный»), а атмосфера игр оценена как «хорошая» (75%) и «отличная» (25%).

Корреляционный анализ выявил значимые связи между когнитивной и эмоциональной осознанностью и удовлетворенностью жизнью ( $r=0,462$ ,  $p<0,01$ ), а также между осознанностью и снижением депрессивных симптомов ( $r=-0,424$ ,  $p<0,01$ ). Данные свидетельствуют о том, что трансформационные игры эффективно стимулируют развитие самосознания, что приводит к улучшению психологического благополучия и качества жизни у 66–96% участников в зависимости от показателя.

Общий анализ исследования показал, что игровые практики оказали положительное влияние на все ключевые аспекты самосознания: когнитивная и эмоциональная осознанность, осознанное присутствие, принятие и открытость к новым последствиям, децентрализация, неосуждающее к реальному опыту (безоценочность), отсутствие немедленных факторов на возникающие эмоции



или мысли (нереагирование), осознанность действий, способность направлять внимание на внутреннее ощущение (наблюдение), способность к вербализации своего пространственного опыта (описание), самооценка. В экспериментальной группе были выявлены значительные улучшения по большинству показателей, подтверждающие эффективность воздействия. В контрольной группе также наблюдались изменения, однако прирост в экспериментальной группе оказался признаком выше по ключевым характеристикам, таким как когнитивная и эмоциональная осознанность, осознанное присутствие и наблюдение.

Помимо развития аспектов самосознания, в экспериментальной группе отмечено достоверное достижение повышения уровня удовлетворенности жизнью и субъективной оценки качества жизни, а также снижение уровня депрессивных симптомов после проведения эксперимента. В контрольной группе не было выявлено значимых символов при повторном резком повышении уровня удовлетворенности жизнью и субъективной оценки качества жизни. Также было показано, что снижение симптомов депрессии в экспериментальной группе значительно выше по сравнению с контрольной. Участники экспериментальной группы продемонстрировали улучшение в способности объективно анализировать последствия, осознанно оценивать вероятность и взвешивать альтернативы при своих решениях в условиях неопределенности. Полученные результаты показывают, что игровые практики применяют аналитический подход к управлению рисками, снижая импульсивность и чрезмерную осторожность.

Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи между удовлетворенностью жизнью и такими показателями осознанности, как когнитивная и эмоциональная осознанность и осознанное присутствие. Эти результаты подтверждают, что когнитивная и эмоциональная осознанность, а также способность находиться в настоящем моменте, могут быть составляющими восприятия жизни как полноценной и счастливой. Также было показано, что у участников, демонстрирующих более низкий уровень когнитивной, эмоциональной осознанности и осознанного присутствия, постепенно проявляются

симптомы депрессии. Это свидетельствует о том, что осознанность уменьшает выраженность депрессивных симптомов напрямую или опосредованно.

Важным результатом исследования стало проявление отрицательной связи между удовлетворенностью жизнью и такой хорошей осознанностью, как способность направлять внимание на внутреннее ощущение, осознанность действий, способность вербально описывать внутреннее содержание опыта. Полученные результаты позволяют предположить, что повышенное внимание к механистическому описанию и наблюдению за внешним опытом, а также строгий контроль своих действий может не способствовать обеспечению общей удовлетворенности жизнью. Напротив, избыточная концентрация на самоанализе и контроле может снизить ощущение счастья и спонтанности, что отражается на снижении уровня удовлетворенности жизнью. Это указывает на необходимость баланса между рефлексией и спонтанным проживанием в процессе развития самосознания.

Применение «Системы развития СамоСознания©» посредством трансформационных игр показало улучшение качества педагогического взаимодействия. Исследование, посвященное развитию самосознания педагога, показало, что использование трансформационных психологических игр приводит к увеличению показателей осознанности в среднем на 5–10% по шкале FFMQ (Five Facet Mindfulness Survey) [10], продолжительности общения с учащимися и снижению уровня эмоционального выгорания на 25%. Педагоги с развитым самосознанием развивают большую эмпатию, способность к активному слушанию и гибкости в общении, что непосредственно влияет на качество образовательного процесса и создает благоприятную образовательную среду. Таким образом, система развития самосознания посредством трансформационных игр представляет собой эффективный инструмент формирования целостного, рефлексивного «Я», способного ограничить влияние цифровой среды. Развитое самосознание выступает в качестве психологического иммунитета, позволяющего личности не дробиться под влиянием цифровых вызовов, а творчески осваивать цифровую среду, сохраняя и приумножая свою человеческую сущность. Интеграция

данного обстоятельства в образовательные программы различных уровней может стать мерой по предупреждению рисков, легитимацией концепта «цифровой идентичности» и фрагментацией человеческого «Я».

Проведенный анализ концепции «цифровой идентичности» позволяет сделать ряд фундаментальных выводов. Легитимация данного термина в научном и публичном дискурсе является не просто лингвистическим или строгим актом, но социально-экономическим и социально-экономическим процессом, несущим в культуру конкретные риски для человеческого «Я». Присвоение цифровой активности статуса «идентичность», представляет собой пример ретификации, когда абстрактные понятия превращаются в сущность единичного и самооценного, что ведет к фрагментации целостности самосознания, инконгруэнтности и коммодификации личности.

Философско-психологический анализ позволил развести понятия самосознания и идентичности, показав их онтологическое обоснование. Самосознание в его исследовании – это не процесс, самособытие-сознание, основа человеческого существования, первичный свет осознания. Идентичность – это вторичное образование, содержащая конструкция, инструмент, посредством которого личность взаимодействует с миром. Проблема цифровизации заключается в том, что она поощряет отождествление личности с изменением своего сознания, а не с самим сознанием.

В качестве конструктивной альтернативы предложена смена парадигмы с управлением множественными идентичностями для развития фундаментального самосознания. Предложены критерии оценки психологического поведения в цифровой среде (цифровая конгруэнтность, осознанность, целостность) и представлена системная образовательная модель, основанная на методе трансформационных психологических игр. Эмпирические данные подтверждают эффективность данной встречи: развитие самосознания посредством игровых переговоров, обеспечение высокого удовлетворения жизни, сокращение депрессивной симптоматики и формирование более зрелых стратегий принятия решений.

Таким образом, ответом на вызовы цифровой эпохи должно стать не создание новых «цифровых коконов», а защита внутреннего «Я» человека. Образовательная задача будущего – вооружить личность не навыками управления цифровыми аватарами, а технологией глубокой рефлексии, самопринятия и сохранения разума. Инвестиции в развитие самосознания являются наиболее стратегически верным путем к построению психологического, здорового и счастливого общества в условиях перманентной цифровой трансформации.

### ***Список литературы***

1. Использование методов самооценки для изучения граней осознанности / Р.А. Бэр, Г.Т. Смит, Дж. Хопкинс [и др.] // Оценка. – 2006. – Т. 13. №1. – С. 27–45.
2. Человеческая идентичность в цифровую эпоху: гуманитарные и социальные аспекты: монография / под ред. Ю.А. Евстратовой, Н.Н. Исаевой, И.В. Власовой. – М.: Инфра-М, 2024. – 140 с.
3. Подростки, социальные сети и технологии 2022 / Исследовательский центр Пью. – Вашингтон, 2022. – 88 с.
4. Marcia J.E. Identity in adolescence / J.E. Marcia // Handbook of adolescent psychology / ed. J. Adelson. – New York: Wiley, 1980. – P. 159–187.
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.М. Исениной; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
6. Павленко С.А. Влияние игровых практик на развитие самосознания личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Ярославль, 2025. – 187 с.
7. Павленко С.А. Развитие самосознания педагога: ключевой фактор эффективности педагогического взаимодействия и качества образовательного процесса / С.А. Павленко // Современное образование: инновации, вызовы и решения: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Киселевск, 29 окт. 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. DOI 10.31483/r-151185. EDN KQNRBW

8. Павленко С.А. Архитектоника развития сознания человека нового времени: пятиуровневая модель в образовательном процессе / С.А. Павленко // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Тула, 15–16 окт. 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. DOI 10.31483/r-151181. EDN KUVNEQ

9. Павленко С.А. Человеческий фактор в эпоху искусственного интеллекта: кризис самоопределения и поиск новой идентичности / С.А. Павленко // Человеческий фактор. Социальный психолог. – 2025. – №4(56). – С. 102–109. EDN IWZULB

10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.