

*Павленко Светлана Александровна*

**КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ:  
ОТ АЛГОРИТМИЧЕСКОЙ ДИФфуЗИИ К АУТЕНТИЧНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ ОСОЗНАННОСТИ**

*Аннотация:* в главе представлен комплексный анализ современной среды на предмет протекания нормативного кризиса идентичности. На основе классических теорий Э. Эриксона и Дж. Марсии исследовали характерные механизмы, посредством которых социальные сети, экономика внимания и алгоритмические системы усугубляют явления диффузии, предрешенности и затянутого моратория идентичности. Обосновывается, что цифровая среда трансформирует идентичность кризисов из временных этапов развития в гарантированное перманентное состояние. В качестве методологического ключа для решения проблем исследовано философское и психологическое разграничение понятий «самосознание» (как чистое осознание) и «идентичность» (как содержательные конструкции). На этой основе разрабатывается многоуровневая модель ограничения блоков кризиса идентичности, включающая развитие метакогнитивных навыков («цифрового наблюдения»), практику осознанного потребления контента, методы нарративной реализации и переход от внешней валидации к изменению ценностных опор.

*Ключевые слова:* кризис идентичности, диффузия идентичности, цифровая среда, социальные сети, самосознание, аутентичность, Эрик Эриксон, Джеймс Марсия, практика осознанности, метакогнитивные навыки, цифровая гигиена.

*Abstract:* a comprehensive analysis of the modern environment for the course of the normative identity crisis. On the basis of the classical theories of E. Erikson and J. Marcia explored the characteristic mechanisms by which social networks, the attention economy, and algorithmic systems exacerbate the phenomena of diffusion, predetermination, and prolonged identity moratorium. It is substantiated that the digital

*environment transforms the identity of crises from temporary stages of development to a guaranteed permanent state. As a methodological key for solving the problems, the philosophical and psychological distinction between the concepts of "self-consciousness" (as pure awareness) and "identity" (as meaningful constructions) is investigated. On this basis, a multi-level model for limiting the blocks of the identity crisis is developed, including the development of metacognitive skills ("digital surveillance"), the practice of conscious consumption of content, methods of narrative implement.*

**Keywords:** *digital environment, social media, metacognitive skills, digital hygiene, self-awareness, identity crisis, identity diffusion, authenticity, Erik Erickson, James Marcia, mindfulness practice.*

Проблема обретения идентичности, сформулированная в психологии XX века как центральная проблема юности и одна из главных тем легкой жизни, в XXI веке обретает новое значение, беспрецедентное по своей остроте и сложности измерения. Если Эрик Эриксон описывал идентичность кризиса как нормативный психосоциальный шторм, личность которого должна быть сложной, чтобы выйти на новый уровень зрелости, то современная цифровая среда превращает этот шторм в перманентный, глобальный климатический феномен. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность тревожных и депрессивных расстройств среди подростков и молодежи в последнее десятилетие обеспечивает устойчивый рост, а исследования показывают прямую зависимость этой тенденции от изменения режима и принципа использования социальных сетей [2].

Однако сведение проблемы к простой формуле «соцсети вызывают депрессию» является недопустимым упрощением. Глубинная причина кроется не столько в факте использования цифровых платформ, сколько в том, что их архитектура, традиционные модели и культурные практики мешают тончайшим механизмам формирования человеческого «Я». Цифровая среда стала не просто новым «социальным зеркалом», а системой кривых зеркал, каждое из которых представляет собой не целостный образ, а тщательно откалиброванный,

алгоритмически выгодный фрагмент. Это создает условия для беспрецедентного по масштабу кризиса идентичности, который перестает быть лишь этапом и рискует стать хроническим состоянием для целого поколения.

Настоящая работа ставит своей целью уточнить, на междисциплинарном уровне, исследуя, каким образом цифровая среда катализирует и модифицирует классический кризис идентичности. Задача исследования – не просто констатировать негативное влияние, но вскрыть его психологические механизмы, соотнести их с фундаментальными теориями идентичности, учитывая критику самой легитимации конструкции «цифровая идентичность» как фактора, способствующего фрагментации личности. Финальной и главной целью статьи является разработка и обоснование практической, многоуровневой модели преодоления этого «цифрового кризиса», основанной не на попытках «улучшить» свои цифровые аватары, а на глубинном философском различении самосознания и идентичности и целенаправленном развитии практик осознанности как ключевого «психологического иммунитета» в новую эпоху.

*1. Классическая теория кризиса идентичности: Эриксон и Марсия как методологическая основа.*

Для того чтобы понять специфику современного кризиса, необходимо обратиться к его классическому пониманию. Понятие «идентичность» было введено в широкий научный оборот Эриком Эриксоном, который рассматривал ее как сложное психосоциальное образование, обеспечивающее в личности чувство тождественности и непрерывности.

По мнению Эриксона, идентичность – это «внутренняя непрерывность и тождественность, чувство, что ты остаешься одним и тем же человеком, несмотря на изменения твоего тела, окружения и жизненного опыта» [8]. Это нестатичная характеристика, а движущий процесс, результатом которого является эго-идентичность – интеграция всех личностных и социальных аспектов «Я» в единое, непротиворечивое состояние. Формирование идентичности выполняет ряд жизненно важных функций:

– структурирующая и интеграционная – она интегрирует разрозненные части личности, социальные роли, личные качества, ценности и пережитый опыт в целостную структуру личности. Без этой функции, «Я» представляет собой хаотичный набор фрагментов;

– адаптивная – сформированная идентичность позволяет человеку адекватно ориентироваться в социальном мире, выбирать профессии, партнеров и сообщества, соответствующие его внешнему миру;

– ценностно-смысловая – идентичность является уязвимостью системы личных убеждений, ценностей и жизненных целей. Она отвечает на экзистенциальные вопросы «Зачем я живу?» и «Во что я верю?», придавая жизни осмысленность и направление;

– регулятивная и защитная – она применяется в качестве внутреннего фильтра, оценивает новую информацию, идеи и условия с позиции «моего» и «не моего», защищая личность от деструктивных внешних воздействий и сохраняя ее границы.

Центральным моментом в теории Эриксона является пятая стадия психосоциального развития (12–20 лет), которую он назвал «Идентичность против смешения ролей (диффузии идентичности)». В этот период перед подростком стоит задача соединить все накопленные знания о себе и мире в единую идентичность. Успешное решение этого кризиса приводит к обретению верности – способности быть верным своим искренним, ценовым качествам и выбранным людям, даже если они несовершенны. Неудачное решение приводит к диффузии идентичности, особенно в настоящее время, когда человек не объединяет себя в единое сознание, а излучает свою распылительную способность, не зная, кто он и чего хочет от жизни, и не может взять на себя долгосрочные обязательства честно.

Для проведения «жизненного теста» Эриксон ввел концепцию психосоциальной моратории – период, когда общество позволяет молодому человеку экспериментировать с различными ролями (профессиональными, идеологическими, межличностными), не требуя от него окончательного выбора. Это время проб и ошибок, необходимое для осознанного самоопределения.

Джеймс Марсия, разрабатывая идеи Эриксона, операционализировал его влияние, выделив два ключевых параметра для определения состояния идентичности: наличие/отсутствие кризиса (период активного выбора) и наличие/отсутствие честно сделанного выбора и приверженности ему. На основе этих двух осей он разработал четыре результата идентичности [5]:

– достигнутая идентичность – человек прошел через период кризиса (активно исследовал альтернативы) и сделал осознанный, самостоятельный выбор в ключевых понятиях жизни (профессия, ценности), приняв на себя соответствующие обязательства. Это наиболее зрелый и психологически здоровый статус;

– мораторий – человек находится в состоянии активного кризиса. Он исследует различные варианты, пробует себя в разных ролях, но еще не сделал окончательного выбора и не взял на себя ответственность честно. Это состояние характеризуется высокой тревожностью, но и высокой активностью, оно является шагом на пути к достижению идентичности.

– предрешенная идентичность (выкуп права выбора) – человек имеет четкие и честные убеждения, но он никогда не проходил через кризис и не делал самостоятельного выбора. Он принял идентичность, навязанную ему извне, чаще всего с родителями или значимым окружением («Я буду врачом, потому что у нас династия врачей»). Такие люди могут казаться уверенными в себе, но их идентичность хрупка и может разрушиться при столкновении с жизненными трудностями, которые заставляют подвергать сомнению их убеждения.

– диффузная идентичность – человек не имеет ни четких обязательств, ни интереса к их формированию. Он не находится в состоянии активного кризиса, а скорее плывет по течению, избегая любых серьезных решений. Это состояние характеризуется апатией, чувством опустошенности, низкой самооценкой и склонностью к сиюминутным удовольствиям.

Классическая модель Марсии предоставляет нам мощный диагностический инструмент. Теперь мы можем задуматься о том, как именно архитектура цифровой среды систематически подталкивает пользователей к незрелым

последствиям идентичности – диффузии и предрешенности, и превращает здоровый Мораторий в бесконечную, изматывающую петлю.

*2. Цифровая среда как катализатор и модификатор идентичности кризиса.*

Цифровая среда – это не нейтральный инструмент. Это экосистема, предназначенная для достижения экономических целей, в первую очередь для захвата и удержания внимания пользователя с целью монетизации [3]. Эта фундаментальная цель создания архитектурных платформ для влияния на психологические процессы пользователей, особенно на идентичности.

Социальное сравнение – это механизм познания себя через соотнесение с другими. Однако в доцифровую эпоху объектами сравнения были реальные люди из ближайшего окружения. Социальные сети, в частности визуальные, изменили этот механизм, создав то, что можно назвать «рынком идеализированных идентичностей».

Пользователь сталкивается не с реальностью, а с бесконечной лентой тщательно созданных, отфильтрованных и отредактированных образов успеха, красоты, счастья и продуктивности. Это приводит к асимметричному сравнению: несовершенное, реальное «Я» сравнивается с тысячами совершенных, но фиктивных «Других». Психологически это приводит к хроническому ощущению собственной неполноценности, зависимости и снижению самооценки [1].

Вместо того, чтобы пройти через сложный и болезненный процесс личного поиска и самоопределения (кризис), человек получает готовые, одобряемые обществом «пакеты идентичности»: «успешный криптоинвестор», «осознанная эко-активистка», «вечно направляющая модель». Эти образы кажутся привлекательными и обещают быстрые социальные перемены (лайки, подписчики). В результате, человек, стремясь избежать атмосферной неопределенности, может «выбрать» одну из ролей, не проживая ее внутренне, не соотносясь с собственными глубинными ценностями. Это и есть механизм формирования предрешенной идентичности в цифровом формате. Идентичность не рождается изнутри, а воспринимается снаружи как модный товар. Такая идентичность хрупкая,

поскольку она не подкреплена личным опытом и убеждениями, а также любые неудачи в поддержании идеального образа жизни, могут привести к ее полному коллапсу.

Здоровый психосоциальный мораторий по Эриксону предусматривает активное, но, конечно, альтернативное исследование, завершается принятием обязательства. Экономика внимания, основанная на цифровых платформах, заинтересована в прямой противоположности – в удержании пользователя в состоянии бесконечного, пассивного «серфинга» по содержанию.

Алгоритмы рекомендаций создают для пользователя так называемые «пузырьковые фильтры», постоянно подбрасывая ему новый, безопасный интересный контент. Это создает иллюзию бесконечного выбора и постоянной новизны. Любая тема, любые хобби, любая идеология, представленная в видео, легко усваиваемые фрагменты. Пользователь может «интересоваться сегодня» стоицизмом, завтра – инвестициями, послезавтра – минимализмом, но это «интерес» поверхностный, не требующий глубокого погружения и, что самое главное, принятия на себя обязательств.

Цифровая среда превращает здоровый, активный Мораторий в патологический, пассивный и закрепленный, бесконечный. Пользователь застревает в состоянии вечного «пробования», не переходя к этапу «выбора». Он потребляет информацию об идентичности, но не формирует собственную. Это состояние можно назвать «синдромом отложенной жизни», когда человек постоянно собирается стать кем-то, но никогда не становится. Тревога от случайного выбора не способствует осуществлению, а глушится и новая порция содержимого создает порочный круг. Это уже не продуктивный Мораторий Марсии, а его симулятор, ближе примыкающий к Диффузии.

Пожалуй, самым разрушительным является эффект фрагментации, который прямо противоположен главной функции идентичности – международной.

Человек существует одновременно на множестве платформ, каждая из которых требует создания специфического образа, или «аватара». Профессиональный, выверенный образ в LinkedIn; неформальный, демократический – во

ВКонтакте; эстетический совершенный – в Instagram; идеологически заряженный – в X (Twitter). Эти «Я»-фрагменты часто не только не связаны между собой, но и могут противоречить друг другу. Алгоритмы каждой платформы подкрепляют и усиливают именно тот аспект личности, который на ней оказывается, создают изолированные «эхо-камеры идентичности».

Это прямое культивирование состояния диффузной идентичности. Человек перестает ощущать себя как единое мнение. Это представляет собой набор ситуативных ролей, переключаемых в зависимости от контекста. Исчезает внутренний стержень, который бы соединил эти ролики вместе. Ответ на вопрос «Кто я?» становится контекстуально зависимым: «В Instagram я – фотограф, в LinkedIn я – менеджер». Но ответа на вопрос «Кто я за пределами всех этих платформ?» нет. Это состояние, как отмечает философ Бын-Чхол Хан, приводит к «эрозии ритуалов» и нарративов, которые ранее скрепляли идентичность [7]. Индивидуальность превращается в проект, который необходимо постоянно корректировать в соответствии с требованиями разных платформ, но в этом проекте нет архитектора и плана.

Идентичность в классической схеме основывается на внутренних критериях самооценки и соответствии собственной ценностью. Цифровая среда заменяет эти внутренние опоры на внешние, количественные метрики.

Лайки, репосты, комментарии, количество подписчиков – все это элементы геймификации, превращающие самопрезентацию в игру с целью набора очков. Поведение пользователя начинает определяться не с вопросов «Что я хочу сказать миру?», а с вопросов «Что дает мне больше лайков?». Происходит смещение локуса контроля с внутренней стороны наружу. Ценность личности и ее базовые исследования начинаются не аутентичностью, а это должно быть преимущественно.

Этот механизм блокирует саму возможность здорового разрешения кризиса на длительный срок. Вместо того, чтобы искать ответы внутри себя, человек ищет их в анонимной форме. Он учится быть тем, кого хотят видеть другие. Это приводит к глубокому отчуждению от собственного «Я», к чувству

экзистенциальной пустоты и фальши, которая является источником любого кризиса идентичности. Человек может быть чрезвычайно «успешным» в цифровом мире, и при этом острее чувствовать потерю себя, так как его «успешный» образ не имеет никакой связи с его реальными личностью, жизнью, условиями и потребностями.

Таким образом, цифровая среда создает идеальные условия для хронификации кризиса идентичности, систематического подталкивания личности к незрелым принципам и механизмам блокировки, необходимым для достижения успеха.

*3. Философский поворот: различие между самосознанием и идентичностью как ключ к решению.*

Простой констатации проблем и призывов к «цифровой гигиене» недостаточно. Чтобы найти действенное решение, необходимо произвести «коперниканский переворот» в основе «Я», выйдя за рамки чисто психологической модели. Здесь ключевую роль играют глубокие философские и духовные различия между самосознанием и идентичностью, которые были представлены в предоставленных вами материалах.

Самосознание как явление (Свидетель). В глубинных философских и духовных традициях, от ведантов (понятие «Атман») до феноменологии Гуссерля («трансцендентальное Эго»), существует концепция чистого сознания, или Свидетеля. Это не объект, не свойство и не процесс. Это само пространство, «свет», в котором исчезают все мысли, чувства, ощущения и ролики. Это фундаментальное, довербальное «Я есть» (и даже просто – «есть»), которое предшествует любым определениям «Я есть кто-то». Это не «что», а «как» нашего существования. Самосознание в этом смысле – это не то, *что* мы осознаем (наши качества, мысли), а сама способность осознавать поток жизни и бытия. И это онтологический уровень, уровень бытия. Оно не может быть хорошим или плохим, успешным или неуспешным. Оно просто есть. Это наша подлинная, неизменная природа.

Идентичность – как самоотождествление (Актер и Роль), в свою очередь, принадлежит второму партнеру. Это содержательное наполнение пространства сознания. Это акт самоотождествления чистого «Я» с соблюдением набора характеристик, ролей, историй и убеждений. Это ответ на вопрос «Кто я?», данный в терминах содержания: «Я – мать», «Я – программист», «Я – неудачник». Каждая идентичность в природной среде устанавливается и устанавливает границы «эго». Это психологический и социальный уровень, уровень владения и делания. Идентичность – это не то, кем мы проявляемся в основе своей, а то, кем мы себя считаем и как мы действуем в мировых формах. Это «костюм», который надевает сознание для взаимодействия с миром.

Проблема кризиса идентичности (и тем более его цифровой версии) заключается не в том, что у нас есть идентичность (они необходимы для жизни в социуме), а в полном, бессознательном отождествлении себя с ними. Мы забываем, что мы – это Свидетель, и начинаем верить, что мы – это та роль, которую играем. И тогда если пребывать в незрелом состоянии «Я ЕСТЬ мой успешный профиль», то любой критик профиля или малое количество лайков воспринимается как атака на самую суть моего бытия, вызывающая экзистенциальную боль. Зрелое же, осознанное состояние, «Я» (как чистое сознание) веду свой профиль, который является одним из моих способов самовыражения – это лишь результат, мой успех или мои неудачи не определяют мою фундаментальную ценность.

Процесс личностного и духовного роста – это не уничтожение идентичностей, а разотождествление с ними. Это переход от жесткой фиксации («Я есть Х») к гибкому и осознанному использованию роли («Я исполняю роль Х»).

Именно этот философский сдвиг дает ключ к преодолению границ кризиса. Вместо того, чтобы попытаться построить «лучшую» или «более целостную» цифровую идентичность (что является лишь созданием более красивой клетки), мы должны научиться осознавать себя как нечто большее, чем любая идентичность, будь то цифровая или альтернативная. Цель – не отремонтировать «костюм», а осознать, что ты – не «костюм».

#### *4. Практические стратегии преодоления кризиса идентичности: модель осознанной инициативы.*

На основе этого философского фундамента можно построить четырехступенчатую модель практической работы, направленную на развитие способностей к разотождествлению и осознанной активности.

Ступень 1: Цифровой наблюдатель – развитие метакогнитивных навыков.

Первый и самый важный шаг – это развитие способностей наблюдать за всеми процессами в момент взаимодействия с цифровым развитием. Это прямое применение практики осознанности к онлайн-поведению. Цель – создать дистанцию между «Свидетелем» и «Актером».

Практика – регулярно, особенно в моменты, когда рука тянется к смартфону или в процессе скроллинга, задается себе ряд метакогнитивных вопросов:

– перед началом: «Какую внутреннюю потребность я сейчас пытаюсь подтвердить, открывая это приложение? Потребность в отдыхе? В общении? В признании? В том, чтобы заглушить тревогу?»

– во время процесса: «Что я сейчас думаю, глядя на этот контент? Зависть? Радость? Раздражение? Скуку? Как эти чувства отражаются в моем теле (напряжение в плечах, сжатие в животе)?»

– перед публикацией: «Какова моя истинная мотивация для этой публикации? Я хочу поделиться чем-то ценным или я ищу внешнее одобрение? Соответствует ли этот пост тому, кем я хочу быть?»

Результат: эта практика постепенного разрушения автоматизма онлайн-поведения. Человек видит свои закономерности, свои триггеры и свои бессознательные стратегии получения одобрения. Он перестает быть марионеткой своих импульсов и алгоритмов и становится их осознанным наблюдателем. Это первый шаг к разотождествлению.

Ступень 2: Цифровая осознанность – осознанного потребления информации.

После того, как навыки наблюдения развились, на следующем этапе становится ясное изменение поведения на основе полученных данных. Это не просто

«детокс» (полный отказ), переход к осознанному и целенаправленному использованию цифровых инструментов.

Практика – не пассивно потреблять то, что предлагает алгоритм, а активно формировать свою информационную среду. Отписаться от аккаунтов, которые вызывают зависть, тревогу или чувство неполноценности. Подписывается на тех, кто вдохновляет учиться и соответствует глубинным ценностям. Превратить ленту из источника стресса в источник ресурса.

Вместо постоянного прерывания выделять конкретное время для соцсетей (например, 20 минут утром и 20 минут вечером), а в остальное время отключать уведомления. Это возвращает контроль над своим вниманием.

Сознательно переводить фокус с пассивного скроллинга на активное творчество. Использовать цифровые инструменты для создания чего-то ценного (писать тексты, обрабатывать фотографии для себя, изучать новое), а не для бесконечного потребления чужой жизни.

Результат: человек из пассивного объекта, манипулируемого экономикой, превращается в активного субъекта, использующего цифровые инструменты для своих естественных целей. Это вызывает чувство авторства своей жизни.

Ступень 3: Нарративная интеграция – создание целостной автобиографии.

Фрагментация, порожденная цифровой экономикой, может быть преодолена только через сознательную работу над собой. Наиболее эффективным для этого является нарратив – создание единой и связной истории о себе через практики:

Ведение дневника. Это не просто фиксация событий, а рефлексивная практика. Ключевая задача – подключить онлайн- и офлайн-опыт. Например, после важного события (разговор с другом, поездка) опишите его, а затем поинтересуйтесь, как оно было (или не было) отражением в цифровом пространстве и почему. Задать себе вопросы: «Какой аспект моей личности применяется в ситуации? Как это связано с моим образом в сети? Есть ли противоречия?».

Интегративная автобиография. Периодически (например, раз в месяц) писать короткое эссе на тему «Кто я сейчас?», начиная включать в него все

значимые роли (профессиональные, семейные, социальные, цифровые) и находить между ними связующую нить, общие ценности или мотивы. Цель – не сгладить противоречия, а осознать их и включить себе более широкий, объёмный рассказ.

Результат: эти практики непосредственно противодействует диффузии идентичности. Вместо набора несвязанных фрагментов личность начинает выстраивать целостный, пусть и сложный, повествовательный текст. Человек учится быть «автором» своей истории, а не просто набором персонажей.

Ступень 4: Опора на ценности – переход от внешней валидации к самоопределению

Это вершина работы по преодолению кризиса – просветление внутреннего локуса контроля и ценностных опор, что делает личность менее уязвимой для внешних оценок через практики:

Идентификация ядерных ценностей. Выполнение упражнений по определению основных жизненных ценностей (например, из списка ценностей выбрать 5–7 ключевых слов: свобода, развитие, близость, честность, служение и т. д.).

Ценностный аудит поведения. Регулярно соотносить свои действия (как онлайн, так и оффлайн) с ценностями. «Мой сегодняшний спор в комментариях обозначает «уважение» моих ценностей?» Мое стремление выложить фото из дорогого ресторана соответствует моим ценностям «простота»?».

Практика самосострадания. Развитие способностей к своим неудачам и несовершенствам (в том числе к «неудачным» постам или недостатку внимания) не с самокритикой, а с добротой и отношением. Это прямой антидот токсичному перфекционизму, насаждаемому соцсетями.

Результат: личность обретает внутренний «компас», который позволяет ей ориентироваться в мире, основываясь на собственных убеждениях, а не на сиюминутных движениях толпы. Потребность во внешней валидации снижается, так как ее место занимает внутренняя самооценка. Это и есть состояние достигнутой идентичности, через расширенное знание особенностей признаков и навыков осознанности.

*Заключение.* Кризис идентичности в цифровой эпохе – это не просто усиленная версия классического кризиса. Это совершенно новый феномен, когда архитектура окружена целенаправленно, образуя и добавляя фрагментации, превращая стандартный этап развития в хроническое состояние диффузии. Анализ через призму теорий Эриксона и Марсии показывает, что механическое сравнение, внимание экономики и алгоритмическая фрагментация систематически подталкивают личность к незрелым причинам предрешенности и диффузии, блокируя путь к подлинному самоопределению.

Однако этот вызов несет в себе ответственность и потенциал для более глубокого развития. Предложенный в статье философский поворот – от работы с «идентичностью» к развитию «самосознания» – позволяет сместить фокус с бесконечного построения различных образов на крышку внутреннего наблюдателя. Идентичность из хозяина превращается в инструмент, личность обретает способность к разотождествлению – ключевой мета-навык XXI века.

Разработанная «Четырехступенчатая модель осознанной ориентации©» (развитие «цифрового наблюдателя», практика осознанного потребления, нарративная интеграция и опора на ценности) представляет собой конкретный, практический путь преодоления кризиса идентичности. Это не путь бегства от мира, это путь сознательного и зрелого достижения самосознания.

Конечная цель педагогических и психотерапевтических тенденций сегодня должна завершиться не в том, чтобы помочь человеку создать «успешную цифровую идентичность», а в том, чтобы помочь ему достичь такого глубокого и устойчивого самосознания, которое не может быть поколеблено никакими лайками, трендами или алгоритмами. Задача состоит в переходе от цифровой грамотности к цифровой мудрости – способности использовать мощнейшие инструменты современности для обогащения, а не для разрушения своего мозга.

### ***Список литературы***

1. Твенге Дж.М. Поколение I. Почему сегодняшние суперподключенные дети вырастают менее бунтарскими, более терпимыми, менее счастливыми и

совершенно неподготовленными к взрослой жизни, и что это значит для остальных из нас / Дж.М. Твенге. – Нью-Йорк: Atria Books, 2017. – 400 с.

2. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье подростков. – Женева: ВОЗ, 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 04.11.2025).

3. Зубофф С. Эпоха надзорного капитализма: борьба за будущее человечества на новом рубеже власти / С. Зубофф. – Нью-Йорк: PublicAffairs, 2019. – 704 с.

4. Кабат-Зинн Дж. Осознанность для начинающих: возвращение настоящего момента и вашей жизни / Дж. Кабат-Зинн. – Боулдер, Колорадо: Sounds True, 2012. – 200 с.

5. Марсия Дж.Э. Идентичность в подростковом возрасте // Справочник по психологии подростков / Дж.Э. Марсия; под ред. Дж. Адельсона. – Нью-Йорк: Wiley, 1980. – С. 159–187.

6. Павленко С.А. Цифровая идентичность как социокультурный конструкт: глубокий анализ и образовательные альтернативы в эпоху цифровизации / С.А. Павленко // Современный образовательный процесс: актуальные вопросы, инновации, качество: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Краснодар, 27 нояб. 2025 г.) / редкол.: В.М. Гребенникова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 186–190. – ISBN 978-5-908083-33-1. – DOI 10.31483/r-151431. EDN QQQJKE

7. Хан Б.-Ч. Психополитика: неолиберализм и новые технологии власти / Б.Ч. Хан; пер. с нем. А. Белобратова. – М.: Ad Marginem Press, 2022. – 144 с.

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

---

**Павленко Светлана Александровна** – канд. психол. наук, психолог, коуч ИСТА, игропрактик, руководитель проекта MIRSVETA, Жлобин, Республика Беларусь.

---

