

Мустафин Альхас Амирович,

кандидат философских наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
Ангарский государственный технический университет,

e-mail: alhas355@mail.ru

**ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА ИДЕНТИЧНОСТИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО
«Я» В УСЛОВИЯХ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ПРЕССИНГА**

Mustafin A. A.

**DIGITAL IDENTITY HYGIENE: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL
STRATEGIES FOR THE FORMATION OF A STABLE "I" IN THE CONDITIONS
OF ALGORITHMIC PRESSURE**

Аннотация. Статья посвящена прикладным аспектам формирования личности в цифровой среде. Стихийное освоение цифровых платформ деформирует самооценку и фрагментирует самовосприятие (например, разрывая виртуальный и реальный образы человека), формируя зависимость от внешних оценок. Цель работы – систематизация психолого-педагогических стратегий сохранения целостного «Я». Вводится понятие «цифровая гигиена идентичности» как комплекс рефлексивных практик для выстраивания автономных отношений с платформенной средой. Особое внимание уделяется диагностике вредных последствий цифровой социализации и разработке образовательных мероприятий для их коррекции.

Ключевые слова: цифровая гигиена идентичности, устойчивое «Я», алгоритмический прессинг, нарциссическая интоксикация, образовательные интервенции.

Abstract. This article explores the practical aspects of identity development in the digital environment. The spontaneous adoption of digital platforms distorts self-esteem and fragments self-perception (for example, by separating virtual and real images of oneself), fostering dependence on external evaluations. The aim of this work is to systematize psychological and pedagogical strategies for maintaining a coherent self. The concept of "digital identity hygiene" is introduced as a set of reflective practices for building autonomous relationships with the platform environment. Particular attention is paid to diagnosing the harmful consequences of digital socialization and developing educational interventions to address them.

Keywords: digital identity hygiene, stable self, algorithmic pressure, internal supports of self-esteem, narcissistic intoxication, educational interventions.

Сегодняшние дети и молодежь (рожденные после 2000 года) растут в мире, где на них напрямую влияют соцсети, в обход традиционных «фильтров» — семьи, школы и живого общения. Проблема в том, что система образования не успела перестроиться под эти изменения. До сих пор детей учат только защищаться от явных угроз: не сообщать пароли, не общаться с мошенниками. Но гораздо опаснее то, что происходит с психикой: зависимость от чужого мнения (лайков), потеря себя, размытое чувство собственного «Я». Об этом пока говорят мало. Цель статьи – предложить новый подход. Нужно отказываться от простых запретов (так называемой «охранительной модели») и переходить к «проективной модели» – то есть к воспитанию сильной личности. Речь идет о «цифровой гигиене идентичности»: нужно научить человека быть осознанным и

самостоятельным пользователем, который понимает, как работают алгоритмы соцсетей, умеет пользоваться ими, не теряя себя и не попадая к ним в зависимость.

Методология: синтез клинической психологии и педагогики развития. Методологическую основу исследования составляет триангуляция подходов: гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу), когнитивно-поведенческая традиция (коррекция дезадаптивных паттернов) и педагогика развития (Л.С. Выготский Д.Б. Эльконин, В. В. Давыдов), позволяющая проектировать образовательные среды, формирующие высшие психические функции в цифровой реальности.

Синдромологический подход к цифровой социализации. Для разработки педагогических стратегий необходима диагностика типичных деструктивных паттернов цифровой социализации:

1. *Синдром упущенной выгоды (FOMO)* – генерализованная тревога (не обычная, а по поводу всего), что в отсутствие субъекта в сети происходят события, повышающие статус других. Педагогические следствия: дефицит внимания и подмена учебы прокрастинаторным скроллингом.

2. *Синдром самозванца в цифровой модальности* – когнитивный диссонанс [Л. Фестингер], когда субъект сравнивает свою реальную «кулисную» жизнь с идеализированными «сценическими» идентичностями других, воспринимая их как нормативный стандарт на аффективном (эмоциональном) уровне.

3. *Нарциссическая интоксикация* – патологическая зависимость самооценки от внешних метрик (лайков), поскольку платформы построены на принципе немедленного вознаграждения. Депривация (острая нехватка) обратной связи переживается как травма.

Понятие «цифровой гигиены идентичности». Это система профилактических мер для сохранения психологической устойчивости в условиях алгоритмического прессинга, включающая три уровня:

1. *Когнитивный*: демистификация алгоритмов, понимание, что метрики платформ — не показатель ценности личности, а работа коммерческих систем.

2. *Аффективный*: развитие способности к регуляции эмоций, возникающих в ответ на обратную связь, и формирование навыка «эмоциональной паузы».

3. *Поведенческий*: внедрение осознанных стратегий: тайминг использования, отключение уведомлений, практики цифрового детокса.

Педагогические интервенции: проектирование образовательных модулей. Предлагаемая модель включает четыре образовательных модуля:

1. *«Анатомия платформы»*: формирование критического анализа интерфейсов как инструментов управления вниманием.

2. *«Рефлексивный дневник цифровых практик»*: развитие метакогнитивных навыков через фиксацию эмоций до и после взаимодействия с платформами.

3. «*Конструирование множественности без фрагментации*: управление множественными цифровыми идентичностями при сохранении целостности «Я».

4. «*Альтернативные метрики успеха*»: формирование внутренних опор самооценки через разработку системы критериев, независимых от платформенных метрик.

Образовательная среда как пространство антропологической практики. Чтобы воплотить описанные в статье образовательные модули в жизнь, нужно создать в школе или университете особую атмосферу – среду психологической устойчивости (резилентности). Главные черты этой среды – прямая противоположность тому, что делают с нами соцсети:

Безоценочность. Здесь не вешают ярлыки и не вывешивают рейтинги лучших учеников. Тебя не сравнивают с соседом по парте. Это снижает тревожность и гасит вечную гонку за чужим одобрением.

Право на свое время (темпоральная суверенность). Здесь никто не дергает тебя уведомлениями и не требует ответа «на бегу». Ученик может взять паузу, чтобы подумать, может отвечать тогда, когда созреет. Время в школе – не враг, а друг.

Поддержка самостоятельности (автономия). Здесь не диктуют, что думать, а учат как думать. Помогают найти свои собственные цели, а не навязанные извне (из рекламы или из ленты TikTok). Такая учебная среда работает как противовес от цифровой зависимости. Платформы заставляют нас гнаться за сиюминутным количественным результатом (лайками и просмотрами), а школа возвращает нас к самим себе. Именно поэтому проблема формирования здоровой личности в цифровую эпоху не решается простыми запретами или блокировками. Необходим глубинный переход от «охранительной модели» (защиты от угроз) к модели «антропологической». Это значит, что главная цель образования – помочь человеку стать самим собой, научить его осознанно взаимодействовать с любой средой, даже если эта среда пытается им манипулировать. «Цифровая гигиена идентичности» должна стать не факультативным кружком по интересам, а неотъемлемой частью образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Выготский Л.С.** Психология развития человека. Москва: Эксмо, 2005. 1136 с.
2. **Гордеева Т.О.** Когнитивные и образовательные эффекты системы развивающего обучения Эльконина-Давыдова // Культурно-историческая психология. Т.16. № 4. С. 14–25.
3. **Маслоу А.** Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 354 с.
4. **Роджерс К.** Становление личности. М.: 2017. 240.
5. **Фестингер Л.** Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. 318 с.