

**Е.В. Литягина,  
Самарский университет**

## **РЕСУРСЫ ЦИФРОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ ДЛЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

В статье рассматривается проблема амбивалентности влияния цифрового пространства на личность, обсуждаются вопросы возможных рисков для развития личности в условиях цифровой социализации, а также поднимается тема ресурсности информационно-цифрового пространства для повышения качества жизни современного человека и достижения психологического благополучия.

Ключевые слова: цифровизация, психологическое благополучие, цифровая социализация, психологическая вовлеченность.

**E.V. Lityagina,  
Samara University**

## **RESOURCES DIGITAL CIVILIZATION FOR HUMAN QUALITY OF LIFE AND A PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

The article studies the problem of the ambivalence of the influence of digital civilization on a person, discusses the risks for the development of a person in the conditions of digital socialization. The question is raised of the resources of the digital civilization to improve the person's quality of life and psychological well-being.

Key words: digitalization, psychological well-being, digital socialization, psychological involvement.

Психологическое благополучие выступает предметом психологических исследований довольно давно, но последние десятилетия обогатили эти исследования изучением влияния киберпространства, цифровизации (в зарубежных исследованиях чаще используется понятие «дигитализация»), возрастающей информатизации на здоровье человека во всех его аспектах (физическое, психическое, социальное) и его психологическое благополучие.

Киберсоциализация, или цифровая социализация, представляет собой часть общего процесса социализации, которая объединяет множество различных процессов, опосредованных всеми доступными цифровыми технологиями в неразрывной связи с характерными для них отношениями и взаимодействиями в онлайн-контекстах. В овладении, присвоении и воспроизводстве

социального опыта в онлайн-контекстах формируется «цифровая личность» как часть реальной личности [1-3].

В психологию вошло понятие «цифровое социальное взаимодействие», без которого охарактеризовать процесс социализации ребенка и подростка уже не представляется возможным. Цифровая среда является важным агентом социализации современного человека, который уже начинает конкурировать с семьей и школой [3]. В цифровую социализацию вынужденно или по желанию включаются люди старшего поколения, что, естественно, оказывает влияние на особенность функционирования их эмоциональной, когнитивной и поведенческих сфер.

Присваивая новый опыт через взаимодействие в виртуальных реальностях, организуя процесс общения, пусть даже посредством «виртуальной личности», человек получает возможность апробировать новые способы поведения, экспериментировать с социальными ролями. Очевидно, что личность в современных условиях получила более широкие возможности для проявления, освоения нового опыта, который уже не ограничивается физическим пространством. Виртуальное пространство дает неограниченные возможности в поиске информации, установлении социальных связей, обучении, профессиональной реализации и т. д. Люди с ограниченными возможностями здоровья получили благодаря цифровым технологиям возможность в разы повысить психологическое благополучие и качество жизни. Очевидны ресурсные возможности информационно-цифрового пространства для людей старшего поколения, которые могут проявляться не только в возможности организации общения, обучения чему-то новому, но и в профилактике ментальных возрастных изменений личности. Однако это направление пока недостаточно разработано и представляет перспективу исследований в области психологии здоровья и качества жизни.

Опыт пандемии показал очевидные преимущества организации жизни с привлечением цифровых технологий практически без потери ее качества в условиях объективных вынужденных ограничений. Однако, когда мы говорим о качестве жизни человека и общества, речь идет как об объективных показателях, таких как уровень жизни, сохранение непрерывных процессов производства, уровень здоровья и смертности и пр., так и о субъективных – как сам человек чувствует себя, воспринимает и прогнозирует события своей жизни, как оценивает уровень собственного благополучия. Изучение субъективного аспекта качества жизни человека в условиях цифровой цивилизации представляет еще одно недостаточно разработанное, актуальное и перспективное направление психологических исследований.

«Развитие цифровой инфраструктуры, переход на сетевые принципы коммуникации, персонализация Интернета выступают факторами, меняющими этические принципы и основания социокультурного взаимодействия» [4]. Согласно К.А. Кирсанову, С.А. Поповой, в настоящее время осуществляется трансформационный переход от цивилизации лингвистически-смыслового типа, где доминирует языковое развитие, к качественно новой общечеловеческой ситуации, которая характеризуется становлением цифровой цивилизации [5]. В контексте проблем цифровой социализации требуют рассмотрения вопросы о коллективных и индивидуальных культурных практиках и моделях поведения, об изменении ценностей, о феномене доверия, уязвимости и свободы в условиях информационного и цифрового общества. Перспективным направлением исследований социальной психологии личности и психосемантики может оказаться рассмотрение способности цифровой культуры насыщать сетевые мультимедийные пространства смыслами и ценностями, а также то, как этот процесс отражается, усваивается и функционирует в семантическом пространстве индивидуального и общественного сознания.

Вовлеченность в киберсоциализацию, с одной стороны, может нести позитивную функцию, способствующую личностному развитию и адекватной социализации в соответствии с современными условиями; с другой стороны – негативную, приводящую к девиантному поведению, деструктивному развитию или стагнации, личностным кризисам, эмоциональным отклонениям и пр. В фокусе внимания исследователей особенностей влияния современного информационного и цифрового пространства на сознание оказывается уровень стресса. В частности, в исследовании Н.Е. Рубцовой, С.Л. Ленькова обнаружены высокие положительные коэффициенты линейной корреляции между психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью, и отрицательная корреляция с воспринимаемым стрессом и деструктивной вовлеченностью в киберсоциализацию [1]. Также установлено, что конструктивная вовлеченность в киберсоциализацию снижает показатели воспринимаемого стресса. Таким образом, становится очевидным, что не сама вовлеченность в киберсоциализацию влияет на уровень воспринимаемого стресса, а качество этой вовлеченности.

Современный этап в изучении влияния информационно-цифрового пространства и смарт-технологий приводит исследователей к необходимости разрабатывать адекватный, валидный инструмент психологической диагностики изучаемых эффектов и феноменов. В частности, Н.Е. Рубцовой и С.Л. Леньковым была предложена модель и соответствующий опросник вовлеченности в киберсоциализацию, которые представляют собой целостный психологический конструкт, в структуре которого выделяют два относительно независи-

мых фактора вовлеченности: позитивный и негативный. Позитивный фактор вовлеченности содержит в себе три более частных фактора: фактор мотивации, фактор компетентности и фактор личностной позиции.

Таким образом, в современных исследованиях влияния интернета, киберпространства на психику человека все чаще говорят об амбивалентном характере этого влияния, а скорее даже о взаимосвязи, нежели чем об однозначно негативных последствиях для здоровья человека. Можно говорить о том, что психологическое благополучие личности определяется не прямым негативным влиянием цифровизации, а характером влияний, конструктивных или деструктивных, на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности.

Актуальным для будущих психологических исследований изменений психики человека в условиях продолжающегося перехода к цифровой цивилизации могут быть вопросы цифровой социализации людей разного возраста; изменение когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы личности; изучение динамики ценностных и семантических структур; проблема взаимовлияния изменений человека и трансформации культурного пространства; наблюдения за трансформацией вербального и невербального языка в общении между людьми и в массовой коммуникации; создание валидного психодиагностического инструментария для исследования новых феноменов; уточнение ресурсных возможностей современного информационно-цифрового пространства для развития личности, повышения качества жизни и психологического благополучия и др.

#### **Список литературы:**

1. Рубцова Н.Е., Ленков С.Л. Психологическое благополучие в проекции цифровой социализации // Психология человека в образовании. 2020. № 2. С. 143-149.
2. Скорынин А.А. К проблеме отражения психологического благополучия личности в цифровом пространстве // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2022. № 9. С. 58-65.
3. Солдатова Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
4. Астафьева О.Н., Никонорова Е.В., Шлыкова О.В. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления стратегии будущего для устойчивого развития // Обсерватория культуры. 2018. № 15 (5). С. 516-531.
5. Кирсанов К.А., Попова С.А. Цифровая цивилизация // Мировые цивилизации. 2020. №1-2 // <https://wcj.world/pdf/10ecmz120.pdf>