Гульмира Сагит

КИБЕРПСИХОЛОГИЯ

Цифровые технологии и психология человека

Учебник для студентов
и практикующих психологов



- Психология в цифровую эпоху
- Цифровая ретравматизация
- Интернет-зависимость и эмоциональное благополучие
- Этика и границы в цифровом мире

Наука. Понимание. Практика.

Гульмира Сагит

Киберпсихология
Цифровые технологии и психология человека

https://litres.ru/74759157
SelfPub; 2026

Аннотация

Как смартфон меняет внимание и память? Почему лента соцсетей влияет на самооценку, а чат-бот может казаться близким человеком?

"Киберпсихология» — научно-практическое руководство о том, как человек думает, чувствует и общается в цифровой среде. 34 главы: мозг и вознаграждение, идентичность, онлайн-знакомства, ИИ-компаньоны, интернет-зависимость, кибербуллинг, цифровое горе, материнство, дезинформация, приватность, удалённая работа, дети и экраны. Отдельная часть посвящена авторской модели о связи семейных систем, травмы и цифровой среды.

Выводы опираются на исследования со ссылками на источники, наблюдения автора отделены от данных. В каждой главе есть ключевые понятия, вопросы для самопроверки и практическое задание, в приложениях — словарь терминов,

скрининговые инструменты, цифровое интервью и планы семинаров.

Для студентов-психологов, практикующих психологов, педагогов и IT-специалистов.

Содержание

Как пользоваться руководством 6
Введение. Актуальность киберпсихологии в XXI веке 8
Часть I. Основы 12
Глава 1. Предмет и методы киберпсихологии 12
1.1. История становления 12
1.2. Объект и предмет 17
1.3. Методологический аппарат 18
Глава 2. Мозг и психика в цифровой среде: внимание, память, вознаграждение 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Гульмира Сагит
Киберпсихология
Цифровые технологии и психология человека

Киберпсихология

Как интернет-аддикции, социальные сети и искусственный интеллект влияют на человека. Научно-практическое руководство для студентов и практикующих психологов

Гульмира Сагит

2026

Как пользоваться руководством

Руководство даёт систематическое введение в киберпсихологию: как человек думает, чувствует, общается и меняется во взаимодействии с цифровыми технологиями. Оно состоит из введения и 34 глав, объединённых в шесть частей; каждая глава заканчивается ключевыми понятиями, вопросами для самопроверки и практическим заданием.

Для кого. Студенты психологических факультетов; практикующие психологи и педагоги; специалисты в IT и дизайне интерфейсов, которым важно понимать, как их продукты влияют на психику пользователя.

Два вида знания в тексте. Руководство различает:

•

Данные исследований

— со ссылкой на автора и год; полные выходные данные в разделе «Рекомендуемая литература».

•

Мои клинические наблюдения (Гульмира Сагит)

— выделены цитатными блоками с пометкой «Из моей практики». Это обобщение моего опыта работы с клиентками: гипотезы и рабочие модели, которые помогают понимать случаи, но ещё не проверены систематическими исследованиями. Читателю-исследователю они задают направления для будущих работ; практику — язык для разговора с

клиентом.

Из моей практики — так оформлены все фрагменты, основанные на моём клиническом опыте, а не на опубликованных данных.

Цифры о распространённости тех или иных явлений сильно зависят от выборки, страны и инструмента измерения. Там, где научное сообщество спорит, руководство это прямо называет.

Введение. Актуальность киберпсихологии в XXI веке

Цифровая среда перестала быть «инструментом» и стала местом, где протекает значительная часть жизни человека. По оценке Международного союза электросвязи (ITU, 2024), интернетом пользуются около 5,5 млрд человек, примерно две трети населения Земли. Знакомства, работа, учёба, покупки, лечение, горе и радость всё чаще проживаются через экран.

Киберпсихология изучает не сами технологии, а то, что происходит с человеком, когда он живёт в такой среде. Её актуальность сегодня определяют пять процессов.

Тотальность цифровой среды. Граница между «онлайн» и «офлайн» размылась. Смартфон находится рядом почти постоянно, и психология уже не может описывать внимание, память, отношения или самооценку без учёта этого фона.

Пандемия COVID-19 как естественный эксперимент. В 2020–2021 гг. работа, школа и терапия массово ушли в онлайн. Появились новые феномены, например «усталость от Zoom» (Bailenson, 2021), а удалённая работа стала нормой для миллионов людей.

Одиночество на фоне связанности. Главный врач

США в 2023 г. назвал одиночество и изоляцию эпидемией (U.S. Surgeon General, 2023a); ВОЗ создала комиссию по социальным связям. Задолго до этого Шерри Тёркл назвала парадокс «вместе поодиночке» (Turkle, 2011): люди постоянно на связи, но чувствуют себя всё более одинокими.

Экономика внимания. Бизнес-модель большинства платформ строится на удержании внимания. Интерфейсы используют известные психологии механизмы: переменное подкрепление, социальное доказательство, дефицит (Cialdini, 1984). Психолог должен уметь распознавать эти механизмы в жизни клиента.

Искусственный интеллект как собеседник. С появлением больших языковых моделей человек впервые массово вступает в диалог, похожий на человеческий, с нечеловеком. Появились AI-компаньоны, и вопрос о привязанности к машине из фантастики перешёл в кабинет психолога.

Для практика это означает простую вещь: в анамнез сегодня входит не только семья, работа и здоровье, но и цифровая жизнь клиента: с кем он общается, где получает признание, что и как покупает, с кем разговаривает по ночам. Для дизайнера и разработчика — ответственность за то, какие именно психические механизмы их продукт запускает.

Из моей практики. В моей клинической практике всё чаще встречается один сквозной сюжет: **подмена живой связи цифровыми суррогатами**. Реальный межличностный контакт замещается нахождением в соцсетях, пара-

социальной связью с блогерами и общением с ИИ-ботами. Этот сюжет проходит через всё руководство: его истоки в идентичности (глава 3), формы в коммуникации (глава 4), последствия для здоровья (главы 9–13) и новейшая форма — ИИ как «безопасный идеальный Другой» (глава 7).

Структура курса. Часть I «Основы» (главы 1–4) вводит предмет и методы, показывает, как цифровая среда меняет внимание, память и систему вознаграждения, и описывает человека в сети: его идентичность и общение. Часть II «Отношения и привязанность» (главы 5–8) посвящена привязанности и парасоциальным связям, любви и знакомствам онлайн, ИИ-компаньонам, семье, дружбе и одиночеству. Часть III «Психическое здоровье в цифровой среде» (главы 9–13) разбирает интернет-зависимость и игровое расстройство, влияние соцсетей на тревогу и образ тела, гендерные аспекты, кибербуллинг и мошенничество, а также помощь: цифровой детокс и кибергигиену. Часть IV «Технологии и общество» (главы 14–15) показывает, как алгоритмы, данные и маркетинг управляют поведением, и смотрит вперёд: виртуальная реальность, нейроинтерфейсы, искусственный интеллект. Часть V «Семья, травма и цифровая среда» (глава 16) связывает семейную историю и раннюю травму с цифровым поведением и предлагает мою модель, которую ещё предстоит проверить в исследованиях. Часть VI «Новые вызовы цифровой эпохи» (главы 17–34) разбирает темы, с которыми специалист всё чаще встречается в прак-

тике: эмпатию и выгорание от чужой боли, тревогу о здоровье, цифровое горе, материнство, этику онлайн-работы, дезинформацию, азартные игры, суицидальный контент, эзотерику и «инфобизнес», сексуальность, радикализацию, учёбу, пожилой возраст, нейроразнообразие, видеоигры, приватность, удалённую работу и экраны в раннем детстве.

Часть I. Основы

Глава 1. Предмет и методы киберпсихологии

Киберпсихология — область психологии, которая изучает психические процессы, состояния и поведение человека, опосредованные информационно-коммуникационными технологиями. Она возникла на стыке общей, социальной, клинической и инженерной психологии, а также исследований человеко-компьютерного взаимодействия (HCI).

1.1. История становления

Период
Что происходило
Ключевые работы

1950–1960-е
Инженерная психология, идея «симбиоза» человека и компьютера; первая «разговаривающая» программа
Licklider, 1960; Weizenbaum, 1966 (ELIZA)

1970-е

Складывается психология человеко-компьютерного взаимодействия (HCI): как человек воспринимает интерфейс и решает задачи с компьютером

Card, Moran, Newell, 1983

1980-е

Первые исследования компьютерно-опосредованной коммуникации (CMC)

Kiesler, Siegel, McGuire, 1984; Sproull, Kiesler, 1986

1990-е

Массовый интернет; идентичность в виртуальных мирах, первые описания интернет-зависимости; в 1998 г. выходит журнал *CyberPsychology & Behavior*

Turkle, 1995; Walther, 1996; Young, 1998; Kraut et al., 1998

2000-е

Социальные сети; эффект онлайн-расторможенности; в Американской психологической ассоциации действует отделение медиапсихологии и технологий (Division 46)

Suler, 2004

2010-е

Смартфоны, FOMO, кибербуллинг, исследования на циф-

ровых следах; журнал переименован в *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*

Kosinski et al., 2013; Przybylski et al., 2013

2020-е

Пандемия и удалёнка; спор о влиянии соцсетей на подростков; генеративный ИИ и AI-компаньоны

Bailenson, 2021; Haidt, 2024; Odgers, 2024

Институциональным центром направления стали США. В Американской психологической ассоциации работает 46-е отделение, Society for Media Psychology and Technology. В 2020 г. в Норфолкском государственном университете (штат Вирджиния) открылась первая в стране магистерская программа по киберпсихологии; её координатор — Скотт Дебб. Киберпсихологию поддерживает и государство: программа ReSCIND агентства IARPA (запущена в 2023 г.) изучает когнитивные уязвимости хакеров, чтобы строить защиту, которая сбивает атакующих с толку. В Казахстане исследования сосредоточены прежде всего на детях и молодёжи: кибербуллинг, проблемное использование смартфона, цифровая безопасность (см. главу 12). В англоязычной традиции стандартными учебниками стали работы K. Norman (2017), A. Attrill (2015) и I. Connolly с соавторами (2016).

Истоки и смежные дисциплины. У киберпсихологии длинная предыстория. Математик Н. Винер в книге «Ки-

бернетика, или управление и связь в животном и машине» (Wiener, 1948) предложил описывать человека и машину на одном языке обратной связи и управления; отсюда и приставка «кибер-». Социолог М. Кастельс в «Галактике Интернет» (Castells, 2001) показал, как сеть перестраивает работу, сообщества и идентичность. Российский социолог Д. В. Иванов в книге «Виртуализация общества» (Иванов, 2000) описал замещение реальных институтов и взаимодействий их цифровыми образами. Эти работы не психологические в узком смысле, но задали рамку, в которой потом работала киберпсихология.

Российская школа. А. Е. Войскунский (МГУ им. Ломоносова) рассматривает цифровые технологии в логике культурно-исторической психологии Л. С. Выготского: как новые орудия опосредования, которые меняют развитие высших психических функций — памяти, внимания, мышления. В обзоре состояния области он приходит к выводу, что киберпсихологию логично считать новой отраслью психологии, хотя её исследования неизбежно пересекаются с традиционными областями; там же он называет «клиповое мышление» широко обсуждаемым, но пока плохо изученным явлением (Войскунский, 2024). Первым отечественным комплексным учебником по дисциплине стало «Введение в киберпсихологию: учебник для вузов» (СПб.: Лань, 2026). Его написали сотрудники кафедры киберпсихологии Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского (ННГУ) В. А. Демаре-

ва, В. В. Вяхирева, А. В. Голубинская и И. О. Зайцева. Учебник носит обзорный характер: в нём разобраны основные понятия и методы киберпсихологии, её прикладные направления, цифровое поведение, коммуникация и риски с учётом особенностей российского общества. Авторы опираются на международные и российские эмпирические исследования, метаанализы и статистику цифрового поведения, а кафедра планирует отдельные пособия по онлайн-консультированию, цифровым девиациям, видеоиграм и виртуальной реальности (Демарева и др., 2026). Социальные аспекты поведения в сети разбирает учебное пособие П. А. Кислякова и А. Ю. Саенко «Социальная киберпсихология». До появления отечественных изданий в вузах часто пользовались зарубежным вводным учебником «An Introduction to Cyberpsychology» под редакцией И. Коннолли и др. (Connolly et al., 2016).

Международные учебники и справочники. В серии учебников Британского психологического общества вышел учебник М. Уитти и Г. Янга «Киберпсихология: изучение личности, общества и цифровых технологий» (Whitty, Young, 2017). Т. Парсонс в книге «Киберпсихология и мозг» (Parsons, 2017) связал киберпсихологию с нейронаукой и аффективными вычислениями: там разобраны мозг при медиамногозадачности, психофизиологические интерфейсы и клиническое применение виртуальной реальности. В 2025 г. вышел международный «Исследовательский справочник по киберпсихологии» под редакцией М. Райт

(Wright, 2025). Его структура хорошо показывает современные границы области: анонимность и идентичность, кибербуллинг и насилие в онлайн-знакомствах, игры и зависимости, позитивные интервенции и VR, цифровой маркетинг, дезинформация, семья и раннее детство, онлайн-терапия. Эти же темы составляют скелет настоящего руководства.

1.2. Объект и предмет

Объект киберпсихологии — человек (и группа), взаимодействующий с цифровыми технологиями и через них.

Предмет — закономерности возникновения и трансформации познавательных, эмоциональных, мотивационных и социальных процессов в цифровой среде. Удобно выделять три аспекта предмета:

- **Технология как средство**

— как инструмент меняет память, внимание, мышление. Пример: «эффект Google» — мы хуже запоминаем то, что считаем доступным в сети, и лучше — где это найти (Sparrow et al., 2011).

- **Технология как среда**

— как человек представляет себя, общается и образует сообщества в цифровом пространстве (главы 3–4).

-

Технология как фактор риска и ресурс

— зависимости, агрессия, а также онлайн-терапия и профилактика (главы 9–15).

Киберпсихология соприкасается с соседними областями, но не совпадает с ними. Эргономика и UX-исследования спрашивают «удобна ли система»; киберпсихология — «что система делает с человеком». Медиапсихология изучает восприятие сообщений; киберпсихология добавляет интерактивность: человек не только потребляет, но и создаёт контент, и среда отвечает ему.

1.3. Методологический аппарат

Киберпсихология использует классические методы психологии и собственные, ставшие возможными благодаря цифровым следам.

Метод
Что даёт
Ограничения

Онлайн-опросы и тесты
Большие и разнообразные выборки; данные сопоставимы с очными (Gosling et al., 2004)
Самоотбор; самоотчёт о времени у экрана плохо совпадает с реальным (Parry et al., 2021)

Анализ цифровых следов

Лайки и посты предсказывают черты личности (Kosinski et al., 2013)

Этика, приватность, доступ к данным платформ

Цифровое фенотипирование

Пассивный сбор данных смартфона (сон, подвижность, скорость печати) для оценки состояния (Insel, 2017)

Метод молодой, валидность пока ограничена

Метод выборки переживаний (ESM)

Короткие опросы несколько раз в день фиксируют состояние «здесь и сейчас»

Нагрузка на участников, выбывание

Лабораторный эксперимент

Причинные выводы; пример — парадигма Cyberball для изучения остракизма (Williams et al., 2000)

Искусственность ситуации

Полевой эксперимент

Например, случайное отключение соцсети на месяц (Allcott et al., 2020)

Дорого, сложно контролировать соблюдение условий

Нетнография
Этнография онлайн-сообществ изнутри (Kozinets, 2010)
Субъективность исследователя

Клинический метод и кейс-анализ
Глубинное понимание случаев, источник гипотез
Нельзя обобщать на популяцию

Стандартизированные шкалы
Например, тест интернет-зависимости К. Янг (IAT) или опросник проблемного использования телефона PUMP, адаптированный на казахский язык (Limasheva et al., 2025)
Нет единого золотого стандарта

Этика исследований в сети. Публичность данных не равна согласию на их использование. Хрестоматийный пример — эксперимент Facebook по «эмоциональному заражению» (Kramer et al., 2014): ленту более чем 600 тыс. пользователей изменили без их ведома, что вызвало широкую критику. Ориентиром служат этические рекомендации Ассоциации интернет-исследователей (AoIR, 2019) и Британского психологического общества для интернет-опосредованных исследований.

Главная методологическая ловушка — корреляция не равна причине. Связь «больше соцсетей — выше тревожность» может означать, что тревожные люди чаще ухо-

дят в сеть. На очень больших выборках связь экранного времени с благополучием подростков оказывается статистически значимой, но маленькой по величине (Orben, Przybylski, 2019). Об этом споре подробнее в главе 10.

Ключевые понятия: киберпсихология, компьютерно-опосредованная коммуникация, цифровые следы, цифровое фенотипирование, ESM, нетнография, эффект Google.

Вопросы для самопроверки

Чем предмет киберпсихологии отличается от предмета эргономики и медиапсихологии?

Почему самоотчёт о времени у экрана — ненадёжная мера и чем его дополнить?

Какие этические проблемы показал эксперимент по эмоциональному заражению?

Практическое задание. В течение дня ведите дневник по методу ESM: каждые два часа записывайте, что делали в сети и как себя чувствовали (0–10). Вечером сравните с данными «Экранного времени» смартфона. Что совпало, что удивило?

Глава 2. Мозг и психика в цифровой среде: внимание, память, вознаграждение

Прежде чем говорить об идентичности, отношениях и зависимостях, нужно понять, с каким «инструментом» человек входит в цифровую среду. Мозг сформировался в мире, где информации было мало, социальные сигналы были редкими и значимыми, а новизна почти всегда означала либо опасность, либо возможность. Цифровая среда переворачивает эти условия: информации бесконечно много, социальные сигналы приходят каждую минуту, а новизна доступна по движению пальца. Эта глава разбирает, что известно о влиянии такой среды на внимание, память, мышление, систему вознаграждения и сон, и где популярные утверждения расходятся с данными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.