

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ ЦИФРОВОГО ПСИХОЛОГА

21 ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК

Алексей Тищенко

**Практическая тетрадь цифрового
психолога. 21 практический урок**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Практическая тетрадь цифрового психолога. 21 практический урок
/ А. Тищенко — «Издательские решения»,

Вы держите в руках руководство по киберпсихологии и цифровой антропологии нового поколения. В XXI веке человеческий разум больше не функционирует в изоляции от технологий. Наш мозг глубоко интегрирован в глобальную цифровую экосистему. Каждый клик, свайп, поисковый запрос и пауза при прокрутке ленты — это не просто действия, это биологические маркеры нашей психики, формирующие то, что называется цифровым следом (digital footprint).

© Тищенко А.

© Издательские решения

Практическая тетрадь цифрового психолога 21 практический урок

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-7902-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь цифрового психолога. 21 практический урок: Нейробиология экранной зависимости, профайлинг по цифровому следу и когнитивный суверенитет в эпоху ИИ

— — — — —

ВВЕДЕНИЕ. Психология в эпоху цифрового паноптикума: Мозг на стыке физической реальности и алгоритмических сред

Цифровой психолог — это специалист, работающий на стыке классической клинической психологии, когнитивной нейронауки, поведенческой аналитики и теории искусственного интеллекта. Его задача — не просто «лечить гаджетозависимость», а помогать человеку сохранять когнитивный суверенитет в условиях беспрецедентного давления алгоритмов захвата внимания.

Для чего создана эта тетрадь?

Эта тетрадь разработана как пошаговый практикум по деконструкции цифрового поведения, защите когнитивного ресурса и анализу личности по её цифровому следу. Каждое занятие — это жесткий научный разбор одного из аспектов взаимодействия мозга и экрана, подкрепленный практическим протоколом.

В ходе работы с тетрадью вы научитесь:

1. Понимать нейробиологию кликейта и алгоритмического плена: как рекомендательные системы эксплуатируют уязвимости дофаминового контура.
2. Проводить цифровой профайлинг: вычислять психотип, скрытые мотивы, уровень тревоги и паттерны лжи человека по его поведению в мессенджерах и социальных сетях.
3. Лечить «информационное ожирение»: восстанавливать дефолт-систему мозга (DMN), отвечающую за глубокое мышление, креативность и самоидентификацию.
4. Оптимизировать гибридный интеллект: правильно выстраивать работу с ИИ-ассистентами без риска когнитивной деградации (цифровой амнезии).

Правила работы с тетрадью:

- Один день — один урок. Процессы ресенситизации дофаминовых рецепторов и перестройки когнитивных привычек требуют времени.
- Письменная фиксация. Заполняя поля для практики вручную, вы задействуете моторную кору, создавая прочный противовес экранному автоматизму.

— — — — —

— — — — —

УРОК 1. Дофаминовая петля экрана: Механизм интервального подкрепления и алгоритмический захват внимания

«Твой смартфон — это не инструмент. Это карманный игровой автомат, который постав-
ляет твоему мозгу непредсказуемые микро-вознаграждения. Алгоритм не пытается тебя раз-
влечь, он дрессирует твои базальные ганглии».

Почему нам так тяжело отложить телефон, даже когда мы смертельно устали или заняты
важным делом? Ответ кроется в эволюционной уязвимости нашей системы вознаграждения.

Мозг человека формировался в условиях острого дефицита информации. Любые новые
сведения (где добыча, идет ли враг) были критически важны для выживания. За поиск новой
информации отвечает дофаминовая поисковая система.

Современные социальные сети и рекомендательные ленты используют механизм нере-
гулярного интервального подкрепления (variable ratio schedule of reinforcement). Это тот же
самый алгоритм, на котором работают слот-машины в казино. Вы свайпаете ленту вниз: три
видео скучные, четвертое — смешное (награда), еще два скучные, шестое — шокирующее
(награда). Мозг не может предсказать, когда именно прилетит очередная порция «дешевого»
дофамина, и переходит в режим бесконечного трансового поиска.

— — — — —

Нейробиологический базис: Прилежащее ядро (Nucleus Accumbens) и фазический
выброс дофамина

- Фониический vs Фазический дофамин: Фониический дофамин поддерживает общий уро-
вень мотивации. Фазический дофамин — это резкий, кратковременный всплеск нейромеди-
атора в прилежащем ядре (Nucleus Accumbens) в ответ на неожиданный стимул. Алгоритмы
бесконечной ленты генерируют постоянные фазические всплески.

- Даунрегуляция рецепторов: При постоянном алгоритмическом «бомбардировании»
мозг снижает количество активных D2-рецепторов дофамина, защищая синапсы от пере-
грузки. В результате обычная жизнь (чтение книг, учеба, спокойная работа) начинает казаться
невыносимо скучной, так как она не способна выработать столько же дофамина, сколько яркий
экран.

— — — — —

Практическое задание: Нейро-протокол «Разрыв автоматического свайпа»

Этот протокол направлен на создание физиологического барьера между импульсом стригмента («хочу свайпнуть») и действием моторной коры.

Шаг 1. Перевод экрана в режим «Серая шкала» (Grayscale):

Зайдите в настройки универсального доступа вашего смартфона и сделайте экран черно-белым.

Зачем: Вы лишаете мозг визуального дофаминового подкрепления (яркие цвета стимулируют зрительную кору и Nucleus Accumbens). Экран мгновенно теряет свою гипнотическую привлекательность.

Шаг 2. Разрушение двигательного автоматизма (Motor Pattern Interrupt):

Переместите иконки всех социальных сетей и мессенджеров с главного экрана внутрь папки на втором или третьем экране. Измените способ разблокировки телефона с FaceID/TouchID на сложный 8-значный пароль.

Зачем: Вы заставляете префронтальную кору (dlPFC) включаться каждый раз, когда рука автоматически тянется разблокировать телефон. 1.5-секундный зазор на ввод пароля разрушает импульсивный паттерн.

Шаг 3. Фиксация «Дофаминовой ломки»:

Каждый раз, когда вы ловите себя на желании открыть приложение «просто так», сделайте 3 глубоких выдоха (активация парасимпатки) и запишите ниже, какую именно эмоцию вы пытаетесь сейчас заглушить телефоном (скука, тревога, одиночество, усталость).

— — — — —

Поле для записей и самоанализа:

1.

Какое приложение вы пытались автоматически открыть чаще всего за сегодня?:

2.

Какую эмоцию (триггер) вы зафиксировали на Шаге 3?:

3.

Оцените, насколько снизилось экранное время после перевода телефона в монохромный режим (в %): _____ %

Секрет цифрового психолога: Сила воли бесполезна против алгоритма, над которым работают тысячи лучших инженеров мира. Не нужно «держаться в руках». Нужно менять цифровую архитектуру среды. Сделайте деструктивное поведение сложным и серым, а конструктивное (например, чтение бумажной книги на столе) — простым и визуально привлекательным.

— — — — —

УРОК 2. Цифровой профайлинг: Деконструкция личности по клавиатурному почерку и текстовым паттернам

«Человек может контролировать то, ЧТО он пишет в сообщении. Но он никогда не сможет проконтролировать то, КАК он его пишет: скорость набора, паузы между словами и выбор знаков препинания выдают его эмоциональное состояние с точностью детектора лжи».

Цифровой профайлинг — это метод анализа психологического портрета человека на основе его цифрового следа. В отличие от традиционного профайлинга, где мы анализируем микромимику и жесты, киберпрофайлинг работает с клавиатурной динамикой (keystroke dynamics) и лингвистическим следом.

То, как человек общается в соцсетях или по электронной почте, отражает особенности его нервной системы. Анализируя темп набора, латентность (время задержки ответа), использование эмодзи, пунктуацию и лексический выбор, цифровой психолог может составить точный профиль личности по модели Big Five (Большая Пятёрка) еще до личной встречи.

— — — — —

Нейробиологический базис: Моторно-когнитивная интеграция и адреналиновый сдвиг в письме

- Клавиатурный почерк: Скорость нажатия клавиш и время между отпусканием одной клавиши и нажатием другой контролируются моторной корой и базальными ганглиями. При стрессе или лжи гиперактивация амигдалы и выброс адреналина вызывают микро-тремор, ускорение темпа с последующими резкими паузами (когнитивная перегрузка при обдумывании лжи).

- Лингвистические маркеры тревоги: Высокий уровень кортизола сужает фокус внимания. В тексте это отражается ростом местоимений первого лица («Я», «Мне», «Мой» — фокус на себе как на жертве угрозы), обилием восклицательных знаков и капслока, а также уменьшением лексического разнообразия (лексической плотности).

— — — — —

Практическое задание: «Разведка по тексту»

Проанализируйте переписку с клиентом или партнером (выберите сложный или конфликтный диалог) по трем ключевым параметрам цифрового профайлинга.

Шаг 1. Анализ латентности ответа (Response Latency):

Измерьте время задержки ответа на ваши прямые (или неудобные) вопросы.

Норма: Ровный темп ответов (например, 1—2 минуты).

Аномалия: Внезапная пауза в 15—20 минут на простой вопрос при статусе «в сети» (признак когнитивного тупика, формулирования легенды или сильного эмоционального всплеска).

Зафиксируйте аномальные задержки в анализируемом диалоге:

— — — — —

Шаг 2. Лингвистический аудит (Модель OCEAN):

Оцените текст собеседника по лексическим маркерам:

- Высокий нейротизм (тревожность): Обилие извинений, оправданий, слов «ужасно», «катастрофа», «вдруг».
- Высокая доброжелательность: Использование вежливых клише, смайлов «сопричастности» (скобочки).
- Низкая сознательность (импульсивность): Игнорирование правил орфографии, отсутствие заглавных букв, обилие сокращений.

Запишите преобладающий психотип по тексту:

— — — — —

Шаг 3. Анализ «Дистанции редактирования» (Edit Distance):

Обратите внимание на плашку «изменено» под сообщениями собеседника в мессенджере.

Интерпретация: Если короткое, простое сообщение менялось несколько раз — собеседник испытывает сильный страх оценки, пытается скрыть свою истинную реакцию или тщательно фильтрует ложь.

Зафиксируйте маркер: _____

— — — — —

Поле для записей и самоанализа:

1.

Какое скрытое состояние собеседника вам удалось вычислить по его текстовым паттернам?:

2.

Заметили ли вы маркеры «когнитивного перегруза» при обсуждении острых тем?:

Секрет цифрового психолога: Если вы хотите узнать, лжет ли вам собеседник в чате, задайте ему неожиданный, прямой вопрос и следите за статусом «Печатает...» (Typing...). Если статус появляется, затем пропадает на 10—15 секунд (поиск формулировок), затем снова появляется и в итоге вам приходит очень короткий, сухой ответ — префронтальная кора собеседника работала в режиме максимальной цензуры. Истинный отклик был подавлен.

— — — — —

Переходите к Уроку 3 завтра. Вы научились ломать алгоритмические петли и читать людей сквозь экраны. Завтра мы разберем тему «Дефолт-система мозга (DMN) и синдром дефицита внимания» — узнаем, как вернуть себе способность к глубокой концентрации и остановить клиповую деградацию.

УРОК 3. Дефолт-система мозга (DMN) vs. Сеть выявления значимости (SN): Спасение глубокого мышления от клипового блуждания

«Если ты проверяешь телефон каждые 15 минут, твой мозг никогда не переходит в режим глубокого мышления. Ты обрекаешь себя на интеллектуальную поверхностность, превращая свой разум в пассивный транслятор чужого контента».

В современной киберпсихологии клиповое мышление рассматривается не как культурный феномен, а как прямое следствие функциональной перестройки работы нейросетей мозга. Наш мозг работает в трех базовых режимах (сетях):

1. CEN (Central Executive Network) — Центральная исполнительная сеть: Активна, когда мы сфокусированно решаем конкретную задачу (пишем отчет, считаем бюджет).

2. SN (Salience Network) — Сеть выявления значимости: Работает как диспетчер. Она мониторит внешние стимулы и переключает внимание между внутренними мыслями и внешними задачами.

3. DMN (Default Mode Network) — Дефолт-система мозга: Активна, когда мы ничем не заняты (грезим наяву, рефлекслируем, мечтаем). Именно в этом режиме мозг консолидирует опыт, строит сложные ментальные модели реальности, генерирует инсайты и креативные идеи.

Проблема цифровой эпохи: Чтобы DMN полностью включилась и начала собирать «пазл» из накопленной информации, требуется минимум 15—20 минут полного отсутствия внешних стимулов. Если вы каждые 10 минут отвлекаетесь на всплывающее уведомление

(активация SN), дефолт-система мгновенно подавляется. Мозг просто не успевает запустить глубокую обработку данных, оставляя вас в состоянии когнитивной фрагментации («цифрового псевдо-СДВГ»).

— — — — —

Нейробиологический базис: Антагонизм CEN и DMN под управлением Сети значимости

- Медиальная префронтальная кора (mPFC) и Задняя поясная кора (PCC): Ключевые узлы DMN. Они отвечают за самосознание, долгосрочное планирование и сборку смысловых моделей.

- Островковая доля и передняя поясная кора (ACC): Узлы Сети выявления значимости (SN). Получая сигнал уведомления, SN посылает тормозные импульсы в DMN и принудительно активирует CEN. Постоянные переключения истощают запасы глюкозы в лобных долях, приводя к умственной усталости и неспособности концентрироваться.

— — — — —

Практическое задание: Нейро-протокол «DMN-Реактивация»

Этот протокол направлен на принудительный запуск дефолт-системы мозга для решения сложной творческой или аналитической задачи.

Шаг 1. Насыщение информацией (CEN-фаза):

В течение 30 минут интенсивно изучайте материалы по вашей задаче (читайте статьи, собирайте данные). Не отвлекайтесь ни на что другое. Запишите суть проблемы в одно предложение.

— — — — —

Шаг 2. Искусственный сенсорный вакуум (Запуск DMN):

Выключите все экраны. Уберите телефон в другую комнату. Лягте на диван или сядьте в кресло. В течение 20 минут не делайте ничего. Не читайте, не слушайте музыку, не пытайтесь решать задачу волевым усилием. Позвольте мыслям блуждать хаотично.

Зачем: Вы даете мозгу время переварить информацию и запустить DMN без внешнего шума.

Шаг 3. Фиксация инсайта:

По истечении 20 минут возьмите бумагу и запишите первые идеи, которые пришли к вам в голову. Часто решение задачи всплывает само именно на 15—18 минуте этого «безделья».

— — — — —

Поле для записей и самоанализа:

1.

Какую задачу вы отправили на обработку в DMN?:

2.

На какой минуте «безделья» вы почувствовали сильный импульс проверить телефон? (Это маркер дофаминовой абстиненции стриатума): _____ мин.

3. Запишите инсайты или неожиданные связи, которые родились в DMN:

Секрет цифрового психолога: Самые успешные люди планеты не работают больше других — они качественнее «бездельничают». Запланируйте в своем календаре «DMN-блоки» по 20—30 минут ежедневно. Защищайте это время от гаджетов так же жестко, как важную бизнес-встречу. Это время, когда ваш мозг думает по-настоящему.

— — — — —

УРОК 4. Синдром упущенной выгоды (FoMO) и статусная тревога: Нейробиология социального сравнения и детокс амигдалы

«Лента социальных сетей — это витрина чужих триумфов. Сравнивая свою повседневность с чужими „лучшими моментами“, твой мозг считывает это как падение твоего социального статуса, запуская древние механизмы тревоги и боли».

FoMO (Fear of Missing Out — Синдром упущенной выгоды) — это непреодолимое чувство тревоги, возникающее из-за ощущения, что другие люди живут более интересной, успешной и насыщенной жизнью, пока вы упускаете важные возможности.

Это не просто каприз современной молодежи, а глубокая эволюционно-социальная травма.

В первобытном племени изгнание или падение социального статуса означали физическую смерть. Мозг человека выработал сверхчувствительную систему мониторинга своего положения в иерархии группы.

Когда вы открываете соцсети и видите чужие путешествия, дорогие покупки и идеальные отношения, ваш древний мозг воспринимает это буквально: «Все остальные успешны, а я на дне иерархии, я под угрозой гибели».

— — — — —

Нейробиологический базис: Активация передней поясной коры (ACC) и амигдалы при социальном сравнении

- АСС (Передняя поясная кора): Обработывает не только физическую боль, но и социальную боль от изоляции и отвержения.

Сравнение себя с идеальными образами на экране активирует АСС, вызывая реальные физиологические страдания.

* Амигдала и кортизол: Амигдала воспринимает падение статуса как угрозу выживанию, запуская гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось. В кровь выбрасывается кортизол, создавая ощущение фоновой, необъяснимой тревоги, которую мозг пытается «залить» новой порцией скроллинга (что только усугубляет проблему).

— — — — —

Практическое задание: Нейро-протокол «Радикальная автономия» (FoMO-Detox)

Этот протокол направлен на деактивацию системы социального сравнения в мозге и возвращение фокуса на собственную реальность.

Шаг 1. Фильтрация «Ядов сравнения»:

Зайдите в свои подписки в социальных сетях. Безжалостно отпишитесь (или скройте публикации) от всех людей, чьи профили вызывают у вас чувство неполноценности, зависти или раздражения.

Правило: Если контент не обучает вас и не приносит искреннюю радость, а лишь демонстрирует «красивую жизнь» — он должен быть удален из вашего поля зрения.

— — — — —

Шаг 2. Заземление в личную реальность (Активация Острова):

Каждый вечер записывайте 3 реальных микро-успеха или приятных соматических опыта за сегодня (например: «я выпил вкусный кофе», «я завершил сложный отчет», «я прогулялся в парке»).

Зачем: Вы переключаете мозг с внешней виртуальной оценки (АСС) на внутреннее interoцептивное удовольствие (Insula).

Шаг 3. Создание «Офлайн-убежища»:

Внедрите правило: первые 60 минут после пробуждения и последние 60 минут перед сном проводить в режиме полного офлайна. Телефон остается на зарядке за пределами спальни.

— — — — —

Поле для записей и самоанализа:

1.

Какие 3 аккаунта вызывали у вас наибольшую статусную тревогу? (Вы скрыли их публикации?):

2.

Какие 3 личных соматических удовольствия вы зафиксировали сегодня на Шаге 2?:

3.

Оцените уровень вашей фоновой тревоги через 3 дня после офлайн-часа утром (от 1 до 10): _____

Секрет цифрового психолога: Мозг не умеет сравнивать нас с абстрактными миллионерами с другого конца света — он сравнивает нас с теми, кого мы «видим» каждый день. Сделайте так, чтобы ваша лента показывала вам не глянцевые картинки, а реальные знания, природу или близких друзей. Управляйте своей визуальной выборкой, и ваша амигдала вернет себе покой.

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.