

УДК 165.1

DOI: 10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s02a50

EDN: LGDMTR

## Цифровое отчуждение: новые формы и пути преодоления

Л. В. Удалова

Тверской государственной технической университет, г. Тверь, Россия

lv.udalova@mail.ru

**Аннотация.** *Актуальность:* цифровое отчуждение — системный вызов, трансформирующий фундаментальные основы современного общества: характер труда, формы коммуникации и механизмы политического участия. *Цель:* проанализировать причины и стратегии преодоления цифрового отчуждения как новой доминирующей формы отчуждения в современном обществе. *Процедура и методы:* анализ явлений, которые указывают на то, что ключевым источником новых форм отчуждения выступает платформенный капитализм, присваивающий и превращающий в товар социальные взаимодействия и субъективность человека. Особое внимание уделяется таким модусам цифрового отчуждения, как отчуждение цифрового труда, социальных связей и политической субъектности. *Результаты:* проведенный анализ указывает — преодоление цифрового отчуждения требует формирования новой политико-философской повестки, основанной на принципах цифрового суверенитета, этики данных и возрождения коллективной агентности. *Ядром проблемы* выступает базовая операционная логика цифровой экономики, основанная на присвоении и превращении в товар социального взаимодействия, человеческого внимания и личностной субъективности. Установлено, что преодоление цифрового отчуждения требует не отказа от технологий, а радикальной трансформации социальных отношений. *Теоретическая и практическая значимость:* выявление рисков и вызовов позволит разработать стратегии гуманизации цифрового пространства и противодействия дезинтеграции социума, создать комплексную социально-философскую концепцию цифрового отчуждения и обосновать многоуровневую стратегию его преодоления через цифровой суверенитет, развитие институтов общего цифрового блага и антропологических практик критической субъектности. Выводы работы могут быть использованы для формирования государственной цифровой политики и образовательных программ.

**Ключевые слова:** цифровое отчуждение, платформенный капитализм, алгоритмическое управление, цифровая субъектность, социальная солидарность, отчуждение труда, отчуждение данных, человек, общество

**Финансирование:** автор заявляет об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

**Для цитирования:** Удалова Л. В. «Цифровое отчуждение: новые формы и пути преодоления». *Экономические и социально-гуманитарные исследования* 13.1 (2026): m02s02a50. <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s02a50> EDN: LGDMTR.

Original article

## Digital alienation: New forms and ways of overcoming

L. V. Udalova

Tver State Technical University, Tver, Russia

✉ lv.udalova@mail.ru

**Abstract.** *Relevance:* digital alienation is a systemic challenge that transforms the fundamental foundations of modern society: nature of work, forms of communication, and mechanisms of political participation. *Aim:* to analyze the causes and strategies for overcoming digital alienation as the new dominant form of alienation in modern society. *Methodology:* the analyzing of the facts indicating that platform capitalism is the key source of new forms of alienation, which appropriates and commodifies social interactions and human subjectivity. Special attention is given to such modes of digital alienation as the alienation of the digital labor, the social connections, and the political subjectivity. *Results:* the analysis indicates that overcoming digital alienation requires the formation of a new political and philosophical agenda based on the principles of digital sovereignty, data ethics, and the revival of collective agency. *The core of the problem* lies in the basic operational logic of the digital economy, which is based on the appropriation and commodification of social interaction, human attention, and personal subjectivity. It has been established that overcoming digital alienation requires not abandoning technology, but radically transforming social relations. *Research implications:* identifying risks and challenges will make it possible to develop strategies for humanizing the digital space and countering the disintegration of society, as well as to create a comprehensive socio-philosophical concept of digital alienation and a multi-level strategy for overcoming it through digital sovereignty, the development of institutions for the common digital good, and anthropological practices of critical subjectivity. The findings of this work can be used to formulate state digital policies and educational programs.

**Keywords:** digital alienation, platform capitalism, algorithmic management, digital subjectivity, social solidarity, labor alienation, data alienation, human, society

**Funding:** this study was not supported by any external sources of funding.

**For citation:** Udalova L. V. “Digital Alienation: New Forms and Ways of Overcoming”. *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya = Economic and Social Research* 13.1 (2026): m02s02a50. (In Russian). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s02a50>

### Введение

Актуальность исследования феномена цифрового отчуждения обусловлена глубоким кризисом субъективности и социальной личности человека в условиях всеобщей цифровизации. Если индустриальная эпоха породила отчуждение человека от продукта его труда, то цифровая эра радикально расширяет сферы отчуждения, включая в них коммуникацию, познание, эмоции. В индустриальном обществе отчуждение было связано с экс-

плуатацией труда, в информационном же — с контролем над сознанием, с отчуждением индивида от его человеческой сущности. Данная проблема выходит за рамки сугубо технологических или экономических дискуссий, приобретая характер фундаментального социально-онтологического вызова.

В современной социально-философской литературе преобладает фрагментарный анализ отдельных аспектов (экономических, коммуникативных или политических) этого

© Удалова Л. В.

кризиса, тогда как проблема их системной взаимосвязи и синтетических стратегий преодоления остается недостаточно изученной. Конституирование цифровой среды как новой основы социального бытия ведет к переформатированию традиционных структур общественной жизни, власти и идентичности, что требует переосмысления классического философского аппарата применительно к ней.

*Цель исследования* заключается в социально-философском анализе генезиса, структурных форм и потенциальных путей преодоления цифрового отчуждения как ключевого противоречия, свойственного современному этапу технологического развития. *Практическая значимость* данного исследования обусловлена необходимостью выработать эффективные стратегии адаптации человека к реалиям цифровой экономики и повседневности.

*Результаты работы* могут быть применены в нескольких областях.

В образовании и просвещении — для разработки учебных курсов по цифровой грамотности, критическому мышлению и медиаэкологии, которые позволят человеку рефлексивно относиться к своему онлайн-опыту.

В психологическом консультировании и социальной работе — для диагностики состояний, связанных с цифровым стрессом, выгоранием и утратой идентичности, а также для разработки программ «цифровой гигиены» и профилактики интернет-зависимостей.

В публичной политике и законотворчестве выводы работы могут служить обоснованием для инициатив, направленных на регулирование деятельности цифровых платформ (в частности, в сфере защиты персональных данных и трудовых прав работников платформенного труда), а также для про-

грамм поддержки, адресованных социально уязвимым группам, попадающим в зону риска прекаризации.

### **Эпистемологические основания концепции цифрового отчуждения**

В социально-философском контексте отчуждение — это объективный процесс и субъективное состояние, при котором продукты человеческой деятельности начинают существовать независимо от человека и господствовать над ним как чуждая, враждебная сила. Человек перестает быть активным субъектом и превращается в объект, на который воздействуют им же созданные обстоятельства. Эти отношения, вышедшие из-под контроля людей, становятся самостоятельной, господствующей над ними силой: «В философии категория “отчуждение” выражает такую объективацию качеств, результатов деятельности и отношений человека, которая противостоит ему как превосходящая сила и превращает его из субъекта в объект ее воздействия. <...> В социальной философии и в социологии отчуждение — это общественное отношение, социокультурная связь между субъектами, которая вышла из-под их контроля и стала самостоятельной, господствующей над ними силой. Это инобытие *свободы*, ее противоположность. Человек стремится преодолеть существующие формы своего отчуждения и достичь более высокого уровня свободы. При этом он нередко порождает новые формы отчуждения и попадает под их влияние»<sup>1</sup>.

Тема отчуждения встречается в философии XVII — XVIII вв.: ее затрагивают сторонники теории «общественного договора» (Т. Гоббс, Ж.-Ж. Руссо, Дж. Локк). Они характеризуют современное им общество как результат делегирования человеком своих прав государству. Социальные институты, становясь посредниками между людьми, превращаются в чужеродную

<sup>1</sup> Лапин Н. И. «Отчуждение». *Новая философская энциклопедия*. Т. 3. М.: Мысль, 2010. 181–182.

силу, заставляющую человека подчиняться общим интересам и утрачивать свою «подлинность» (Ивин, 2022).

Для понимания цифровых форм отчуждения и того, от чего именно отчуждается человек, необходимо определить, в чем, согласно классической марксистской традиции, заключается сущность отчуждения как такового. За отправную точку следует взять концепцию отчуждения, разработанную К. Марксом, где отчуждение анализируется в четырех аспектах: от продукта труда, от процесса труда, от родовой сущности и от других людей. По К. Марксу, «человеческая сущность» — не абстракция, живущая в каждом отдельном индивиду, а совокупность творческих, универсальных и социальных способностей, которые реализуются и развиваются в процессе свободной трудовой деятельности человека во взаимодействии с другими людьми. Отчуждение от человеческой сущности — самый глубокий аспект отчуждения труда в концепции К. Маркса. Оно означает, что у человека отнимается сама его видовая характеристика — свободная творческая деятельность. Маркс отмечает, что отчужденный труд превращает родовую жизнь человека, а также и человека как род, в чуждую ему сущность, в средство для поддержания его индивидуального существования.

Это выражается в том, что в условиях частной собственности и наемного труда происходит инверсия, переворачивание целей и средств.

1. Средство становится целью — свободная трудовая деятельность, которая и есть подлинно человеческая жизнь (самореализация), превращается в простое средство для поддержания биологического существования (еда, сон, выживание).
2. Утрачивается универсальность — человек низводится до узкой, частичной функции (придатка машины, исполнителя простей-

ших операций), перестает быть универсальным творцом.

3. Жизнь рода становится чуждой — индивид перестает видеть в других людях свою родовую сущность, общественные отношения атрофируются или принимают извращенную форму (так возникает конкуренция), человек становится чужд самому человеку (Маркс, 2023).

Если обобщить, то отчуждение индивида от его человеческой сущности — это процесс, когда человек утрачивает контроль над своей родовой, творческой природой, когда свободная созидательная деятельность (цель человеческой жизни) низводится до уровня вынужденного, частичного труда, служащего лишь средством для физического выживания, в результате чего человек перестает быть универсальным и свободным существом, превращаясь в частичную функцию экономической машины.

Эти аспекты означают процесс, при котором результат деятельности человека, сама его деятельность и вся система социальных отношений становятся неподвластными человеку, существуют и развиваются по своей собственной логике, господствуют над человеком. В цифровую эпоху «продуктом» становится не только материальный объект, но и данные, генерируемые пользователем в цифровой среде.

Если обратиться к настоящему времени, то, как отмечает К. Фукс, пользователи социальных сетей становятся производителями данных, которые отчуждаются в пользу цифровой платформы, превращаются в товар и используются для таргетированной рекламы и контроля<sup>2</sup>. Таким образом, происходит двойное отчуждение: во-первых, от данных как продукта цифровой деятельности; во-вторых, от одной из собственных идентичностей, а именно от той, которая формируется алгоритмами на основе этих данных.

<sup>2</sup> Фукс К. *Основы критики социальных медиа*: учеб. пособие. Пер. с англ. и науч. ред.: И. В. Кирия. М.: Изд. дом ВШЭ, 2025. 544 с. Переводные учебники ВШЭ.

Франкфуртская школа добавила к экономическому измерению отчуждения культурное и психологическое. По мнению Г. Маркузе, человек, поглощенный потребительской ориентацией, лишен критической рефлексии по отношению к обществу. Такому человеку существующие базовые принципы и нормы социума кажутся естественным выражением свободы и справедливости (Маркузе, 1994).

Этот феномен раскрывает ситуацию, в которой человек оказывается заложником системы, не способным к противостоянию и обладающим «ложным сознанием». В условиях «одномерного общества» человек отчуждается от способности к критическому мышлению и автономному желанию. Такой социальный порядок формирует особый тип личности — «одномерного человека», который, попав под тотальное влияние инструментов массовой культуры и пропаганды, цифровых платформ, алгоритмически генерируемого контента и таргетированной рекламы, утрачивает способность критически оценивать свое место и назначение в мире. Его мышление и действия всецело согласуются с имманентными желаниями системы, которая искусно подменяет подлинные потребности ложными.

Таким образом, классическая концепция Г. Маркузе оказывается ключевой для понимания генезиса цифрового отчуждения. В современном алгоритмическом обществе механизмы, описанные философом, не только сохраняются, но и гипертрофируются. Цифровые платформы становятся главными агентами производства «одномерности», создавая «фильтрующие пузыри» и персонализированные информационные потоки, которые исключают встречу с инаковостью и критическим дискурсом. Ложные потребности сегодня конструируются не только рекламой, но и всей архитектурой взаимодействия, где «лайки», статусы и вирусный контент формируют новые формы социального призна-

ния и успеха. Отчуждение в цифровую эпоху достигает глубины отчуждения от самой способности к критическому суждению, когда человек, будучи активным пользователем, добровольно участвует в воспроизводстве системы, лишаящей его автономии. Современные цифровые платформы, создавая иллюзию выбора и персонализации, фактически конструируют предсказуемые поведенческие паттерны.

Раскрывая один из своих основных тезисов, Б.-Ч. Хан отмечает, что общество переживает смену парадигмы — избыток позитива, который ведет к одинокой, «разлучающей усталости», характерной для общества достижений. Технологии и культура удобства порождают множественные психологические расстройства, а картину современного социума определяют депрессии, синдром выгорания, где отчуждение играет свою роль (Хан, 2026).

По мнению Г. Дебора, современное цифровое общество, где вся реальность состоит из виртуальных образов, характеризуется утратой непосредственности; человек в таком обществе переживает всё отчужденно — через представление, создавая псевдо-реальную картину жизни, доступную лишь для пассивного созерцания, но исключаящую возможность подлинного участия и действия. Это отражено в концепции Г. Дебора «общество спектакля», где автор раскрывает феномен отчуждения в виде пассивного созерцания репрезентаций жизни (спектакля), когда сама жизнь подменяется ее виртуальной инсценировкой (Дебор, 2025). Сегодня человек вовлечен в интерактивный спектакль, становясь одновременно и актером, и зрителем собственного отчуждения. «Общество спектакля» — это метафора мира, в котором утрачен непосредственный контакт с реальностью.

## Структурные формы цифрового отчуждения в современном обществе

### Отчуждение цифрового труда и данных

Платформенная экономика порождает новые формы precariousного труда, нестабильной, нерегулярной занятости: фриланс на цифровых биржах, труд курьеров, управляемых алгоритмами, модерация контента, неофициальное и частичное трудоустройство, временные подработки. Происходит переход от постоянных гарантированных трудовых отношений к неустойчивым формам занятости, ведущий к отчуждению работника от социально-трудовых прав, от надежных трудовых отношений<sup>3</sup>.

Согласно А. Каллебергу, precariousный труд — это работа, которая воспринимается работниками как неопределенная, непредсказуемая и рискованная<sup>4</sup>. Г. Стэндинг ввел понятие «прекариат» для обозначения нового формирующегося класса, который становится следствием распространения precariousного труда. Это люди, лишенные стабильных трудовых гарантий, социального пакета и уверенности в завтрашнем дне (Стэндинг, 2014).

В коллективной монографии под редакцией Ж. Т. Тощенко отмечено, что precariousная занятость становится характерной чертой всех без исключения сфер общества, а не только производства, при этом precariousное состояние работников распространяется на весь уклад и образ жизни (Тощенко, отв. ред., 2021). Цифровые платформы активно тиражируют эту модель, маскируя трудовые отношения под партнерские и снимая с себя социальные обязательства. Следует отметить, что численность представителей прекариата растет в связи с усилением роли новых профессий (среди которых, например, 3D-

проектировщик, аналитик Big Data, архитектор «умного дома» и т. д.), а информационные технологии и искусственный интеллект увеличивают прекарнизацию.

Новую форму отчуждения раскрывает в своей концепции «надзорного капитализма» Ш. Зубофф. В основе этой формы отчуждения лежит систематическое извлечение, присвоение и товарное обращение *поведенческих данных* человека. Шошана Зубофф выявляет генезис данного феномена, коренящийся не в простом сборе информации, а в становлении новой экономической логики, где человеческий опыт становится сырьем, которое доступно для коммерческого извлечения, прогнозирования и продажи, а производство товаров и услуг подчинено изменению поведения людей (Зубофф, 2024).

К ключевым характеристикам надзорного капитализма относятся:

- *Поведенческий излишек* — цифровые платформы собирают гораздо больше данных, чем необходимо для улучшения сервисов, этот «излишек» — человеческий опыт, переживания, желания, паттерны поведения — становится сырьем для производства «продуктов предсказания», которые затем продаются, перерабатываются в целях извлечения прибыли.
- *Рынки поведенческих фьючерсов* — биржи, где компании торгуют прогнозами будущих поступков человека, его будущим выбором еще до того, как он сам осознает, что собирается его сделать, где цель — не просто знать, что пользователь делал в прошлом, но прогнозировать и модифицировать его будущее поведение.

<sup>3</sup> Мармер Э. «Что такое прекариат». *Neue Zeiten* 05 (071) (2007): n. p. Web. 01.02.2026. <<https://web.archive.org/web/20150202215458/http://neuezeiten.rusverlag.de/2009/07/24/Chto-takoe-prekariat/>>.

<sup>4</sup> Kalleberg A. “A Conversation with Arne Kalleberg about the RSF Journal Issue on Changing Job Quality”. *Russell Sage Foundation*. 19 Nov. 2019. Web. 27.02.2026. <<https://www.russellsage.org/news/conversation-arne-kalleberg-about-rsf-journal-issue-changing-job-quality>>.

- *Асимметрия власти и «Большой Другой».* Последний, по мнению Ш. Зубофф, — это система тотального наблюдения, работающая как единый, вездесущий и не подконтрольный человеку механизм, где важной характеристикой становится неравенство: одна сторона (корпорации) видит всё, другая (пользователи) не видит ничего.
- *Экспроприация путем наблюдения* — механизм, при котором тотальная слежка лишает человека свободы воли, а алгоритмы не просто отслеживают, а управляют поведением, подчиняя волю и выбор человека тем, кто владеет данными (Зубофф, 2024).

*Надзорный капитализм* — это новый экономический порядок, использующий в качестве капитала человеческий опыт как сырье и характеризующийся распространением коммерческого мониторинга — тотального наблюдения за поведением граждан (Сафронов, 2021).

Если обобщить, то главным последствием распространения этой модели надзорной экономики становится возникновение принципиально новых рынков — «рынков поведенческих фьючерсов», где товаром выступают вероятностные прогнозы будущих действий и решений человека. Это порождает специфический тип цифрового отчуждения: человек утрачивает право не только на свои данные, но и на собственную вероятностную субъектность — модель своего возможного будущего поведения, которая становится объектом купли-продажи и манипуляции.

Как следствие, традиционная цель производства товаров и услуг подчиняется новой сверхзадаче — разработке изощренных «инструментов модификации поведения», призванных гарантировать соответствие реального поведения купленным прогнозам, замыкая тем самым порочный круг отчуждения.

Таким образом, власть и богатство в этой парадигме аккумулируются не просто благодаря обладанию данными, а за счет монополии на средства поведенческого прогнозирования и корректировки, что ведет к отчуждению человека от его собственной самостоятельности и будущего. Труд пользователя по генерации данных, «лайков», репостов и созданию сетевого профиля также присваивается платформами и монетизируется, оставаясь отчужденным, невидимым и непризнанным как труд.

### **Отчуждение социальных связей и коммуникации**

Цифровые коммуникации ведут к одиночеству и фрагментации социального мира. Связи становятся управляемыми, измеряемыми и, следовательно, отчуждаемыми. Социальность сводится до количества друзей и показателей вовлеченности. Виртуальная коммуникация создает симулякр близости, лишая взаимодействие телесности, случайности, что ведет к атомизации человека. Алгоритмы соцсетей, работающие на удержание внимания, формируют «фильтрующие пузыри» (информационный пузырь), отчуждая человека от плюралистичного публичного дискурса и замыкая его в однородном информационном пространстве.

Термин «фильтрующий пузырь» предложен Э. Паризером. По его мнению, индивидуальная персонализация с помощью алгоритмической фильтрации ведет к интеллектуальной изоляции и социальной фрагментации, где эффект пузыря имеет негативные последствия для гражданского дискурса, когда пользователи реже сталкиваются с противоположными точками зрения и оказываются интеллектуально изолированы каждый в своем информационном пузыре (Pariser, 2011). Пузырь фильтров как интеллектуальное отчуждение возникает, когда веб-сайты используют алгоритмы для выборочного определения информации, которую

пользователь хотел бы видеть, а затем предоставляют ему *только* ту информацию, которая соответствует этому запросу. Таким образом, «пузырь фильтров» ведет к тому, что человек (пользователь) реже сталкивается с противоположными и новыми точками зрения, что провоцирует его интеллектуальное отчуждение.

### Отчуждение политической субъектности и принятия решений

Алгоритмическое управление, внедряемое в систему государственного управления, — концепция «цифрового государства» — ведет к отчуждению человека от процесса принятия решений. Решения, влияющие на его жизнь, принимаются не по ясным правилам, а в «черных ящиках» алгоритмов, логика которых непрозрачна. Человек не понимает, на каком основании алгоритм принял то или иное решение относительно него, и не может спорить с этим решением.

Делегирование ключевых решений непонятным алгоритмам сопряжено с атрофией у человека способности самостоятельно формулировать политические суждения. Так снижается способность критически мыслить, адекватно оценивать происходящее и самостоятельно принимать решения в нестандартных ситуациях — и возникает бездумность (по определению Х. Арендт), иссякает способность суждения (по определению И. Канта).

Политическое действие сводится к примитивным и безопасным для системы формам — «кликерному активизму» (сюда относятся «лайки», репосты, подписи под онлайн-петициями и т. д.). В то же время *реальная* публичная сфера, где идет столкновение мнений, вытесняется манипулятивными цифровыми кампаниями, которые создают видимость участия, но строго управляются и контролируются. В итоге «цифровое государство» порождает новую форму технократического патернализма, где человек, лишен-

ный понимания и контроля своей жизни, становится объектом управления, а не полноценным политическим субъектом.

### Пути преодоления цифрового отчуждения: социально-философские стратегии

Для преодоления цифрового отчуждения требуется многоуровневая стратегия, затрагивающая экономические, правовые, аксиологические и антропологические аспекты.

### Институционально-правовые меры: цифровой суверенитет

Здесь ключевое направление — установление общественного контроля над цифровой инфраструктурой и данными. Для этого требуются такие меры, как:

- Организация цифровой экономики, которая сочетает преимущества цифровых платформ с принципами совместной собственности и управления; развитие некоммерческих, публичных цифровых платформ, основанных на принципах открытого кода (т. е. реализация концепции платформенного кооперативизма).
- Законодательное закрепление права на цифровую неприкосновенность и права на объяснимость алгоритмических решений, затрагивающих права человека.
- Признание данных, производимых пользователями, формой труда и введение механизмов справедливого распределения прибыли от их использования.
- Переосмысление инициативы в области цифрового суверенитета, защиты персональных данных не только в логике безопасности, но и в парадигме защиты цифрового достоинства человека.

### Развитие цифровой грамотности и критического мышления

Необходимо формировать новую цифровую культуру, которая рассматривает технологии не как *данность*, а как *объект* критической рефлексии. Образовательные программы должны включать философию

технологии, изучение основ алгоритмической грамотности и политической экономики данных (т.е. изучение того, как данные влияют на политические и экономические процессы). Цель — воспитание не просто пользователя, а человека с критическим мышлением, способного понимать скрытые механизмы управления и противостоять манипуляциям.

### **Феноменологическая стратегия: восстановление аутентичного опыта**

В современной экзистенциальной и феноменологической традиции восстановление аутентичного опыта понимается как процесс возвращения индивида к подлинному, целостному переживанию собственной жизни, при котором человек обретает способность действовать в согласии с собственными ценностями и смыслами, освобождаясь от навязанных извне социальных ролей и алгоритмически сконструированных паттернов поведения (Джозеф, 2023). В контексте цифрового отчуждения данный процесс предполагает преодоление разрыва между эмпирическим *Я* и его цифровым двойником, возвращение суверенитета над вниманием, временем и идентичностью.

Проблематика аутентичности имеет глубокие корни в экзистенциальной философии. Как отмечает Я. Голлоб, ключевые мыслители XIX — XX вв. — С. Кьеркегор, Ф. Ницше и Ж.-П. Сартр — были озабочены возможностью достижения подлинного существования. Так, для С. Кьеркегора аутентичность связана с субъективным выбором и внутренней страстью, для Ф. Ницше — с творческим самоопределением и преодолением стадных инстинктов, стремления людей подавлять индивидуальность ради принадлежности к группе, для Ж.-П. Сартра — с осознанным принятием свободы и ответственности (Golomb, 1995).

Наиболее развернутую концепцию аутентичности предложил М. Хайдеггер, который

вводит понятие подлинности (*Eigentlichkeit*) как способности человека (*Dasein*) быть самим собой, выходя из обезличенного состояния «человека массы» (*das Man*) (Хайдеггер, 2015). Подлинность означает принятие конечности собственного существования и ответственности за свой выбор, тогда как неподлинность характеризуется растворением в повседневности и следованием навязанным нормам.

Рассмотрим некоторые примеры и практические рекомендации, позволяющие реализовать процесс восстановления аутентичного опыта. К числу примеров можно отнести:

- *Преодоление последствий травмы* — согласно С. Джозефу, серьезные жизненные потрясения разрушают привычные маски и заставляют человека заново искать себя; этот процесс может запускаться и через специальные упражнения, помогающие услышать внутренний голос (Джозеф, 2023).
  - *Психотерапия* — в экзистенциальной психотерапии используется метод «вынесения за скобки» навязанных интерпретаций, предубеждений, что позволяет человеку отличить подлинные желания от чужих, восстановить утраченный контакт со своим *Я* (Лэнгле, 2014).
  - *«Цифровой детокс»* — сознательное ограничение использования гаджетов, отказ от бесконечного потребления контента, возврат к живому общению и ручному труду помогают восстановить контакт с реальностью и собственными ощущениями.
- На основе анализа перечисленных примеров можно сформулировать ряд практических рекомендаций по восстановлению аутентичного опыта, такие как:
- *Практики рефлексии* — определение человеком истинных желаний и отделение их от навязанных извне (ведение дневника, медитация).

- *Работа с телом* — спорт, йога, танцы (они возвращают связь с собой, так как тело — самый непосредственный носитель аутентичного опыта) через движение помогают человеку встретиться со своими мыслями и чувствами, научиться слушать импульсы собственного тела и обрести опыт осознанного присутствия в настоящем моменте.
- *Творчество* — занятия искусством или ремеслом без оглядки на внешнюю оценку — это позволяет пережить состояние «потока», где человек наиболее полно реализует себя (Чиксентмихайи, 2025).
- *Экзистенциальная терапия* — помогает проработать глубинные конфликты (страх смерти, одиночество, утрату смысла), лежащие в основе неаутентичности (Лэнгле, 2020).

Таким образом, восстановление аутентичного опыта в эпоху цифрового отчуждения становится не просто психологической задачей, но экзистенциальным императивом. Оно требует от человека сознательных усилий по возвращению права на непосредственное переживание, свободное от внешнего программирования. На индивидуальном уровне важно культивирование таких практик, как «цифровая аскеза» (т. е. отказ от беспорядочного потребления информации и возвращение к вдумчивому мышлению), осознанное дистанцирование и создание зон, свободных от цифрового технологического опосредования. Речь идет не об отказе, а о восстановлении баланса, о необходимости «онтологической гигиены» — о практиках, направленных на сохранение непосредственного, неотчужденного опыта телесности, внимания и присутствия в мире. Это перекликается с мыслью о том, что необходимо восстанавливать подлинность бытия, которую, по М. Хайдеггеру, заслоняет современная техника (Хайдеггер, 2015).

## Заключение

Реализованная в рамках социально-философского анализа системная интеграция трех ключевых модусов цифрового отчуждения (труда, коммуникации, политической субъектности) позволила выявить их взаимозависимость и общий генезис в логике платформенной (цифровой) экономической модели.

Предложенный междисциплинарный методологический синтез, сочетающий диалектический подход, критический дискурс-анализ и феноменологическую рефлексию, обеспечил многоуровневый анализ феномена (от технологической инфраструктуры до антропологических последствий).

В предложенной трехуровневой стратегии преодоления цифрового отчуждения институционально-правовые (цифровой суверенитет), образовательные (критическая грамотность) и экзистенциально-практические («онтологическая гигиена») меры объединяются в единую рамку действий.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что цифровое отчуждение представляет собой системный феномен, укорененный в обществе, и проявляется не как единичная патология общественных отношений, а как новая структура повседневного опыта, охватывающая труд, коммуникацию и политическое действие, принимающая форму отчуждения способности к саморефлексии, автономному желанию и коллективной агентности.

Как и любая исторически конкретная форма отчуждения, цифровое отчуждение содержит в себе имманентную возможность преодоления, которое лежит не в плоскости отказа от цифровизации, а в радикальном переустройстве социальных отношений, опосредованных цифровой средой. Оно требует перехода от модели пассивного пользователя-поставщика данных к модели активного цифрового гражданина-соавтора, которая состоит из трехуровневой стратегии.

Развитие критической цифровой грамотности и философской рефлексии о природе цифровых технологий, позволяющих деконструировать логику «черных ящиков», — *эпистемологический уровень*.

Демократизация контроля через создание правовых механизмов цифрового суверенитета (право на алгоритмическую объяснимость), через поддержку кооперативных платформ и развитие институтов цифрового достояния — общие цифровые ресурсы (программное обеспечение с открытым исходным кодом, открытый дизайн, открытое аппаратное обеспечение, лицензирование, открытые стандарты и открытые данные); всё это — *институционально-политический уровень*.

Стимулирование индивидуальных и коллективных практик «онтологической гигиены», направленных на восстановление контроля над вниманием, временем и аутентичностью социальных связей, способствующих возможности быть самим собой, оставаться верным своим ценностным ориентирам, интересам и желаниям, — *антрополого-практический уровень*.

Таким образом, разрешение противоречий цифрового отчуждения видится в синтезе критического сознания, демократических институтов и экзистенциальных практик, способных превратить цифровые технологии из источника отчуждения в инструмент восстановления подлинной человеческой сопричастности, свободы и солидарности.

#### Список литературы и источников / References

- Дебор Г. *Общество спектакля*. [Пер. с фр.: С. Ч. Офертас]. М.: АСТ, 2025. 320 с.  
 Debord G. *The Society of the Spectacle*. Transl. and annot. by K. Knabb. Berkeley, CA: Bureau of Public Secrets, 2014. 150 p. (In French).
- Джозеф С. *Аутентичность. Как быть собой*. Пер. [с англ.] А. Самарин; ред. А. Рябов. М.: Альпина Паблишер, 2023. 304 с.  
 Joseph Stephen A. *Authentic: How to Be Yourself and Why It Matters*. London: Piatkus, 2017. 272 p.
- Зубофф Ш. *Эпоха надзорного капитализма. Битва за человеческое будущее на новых рубежах власти*. Пер. с англ. А. Ф. Васильев; науч. ред. Я. Охонько, А. Смирнов. М.: Изд-во Ин-та Гайдара, 2024. 784 с.  
 Zuboff Sh. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. London: Profile, 2019. 704 p.
- Ивин А. А. *Обнаженность и отчуждение: философское эссе о природе человека*. СПб.: Алетея, 2022. 320 с.  
 Ivin A. A. *Nudity and Alienation: A Philosophical Essay on the Nature of Human*. St. Petersburg: Aleteiya, 2022. 320 p. (In Russian).
- Лэнгле А. «Экзистенциально-феноменологический подход к пониманию сознания и лечению пациентов, пребывающих в бессознательном состоянии». *Вопросы нейрохирургии им. Н. Н. Бурденко* 78.1 (2014): 77–82. EDN: RZQJTD.  
 Léngle A. “The Existential-Phenomenological Approach to Consciousness and Treatment of Unconscious Patients”. *Voprosy neyrokhirurgii im. N. N. Burdenko = Burdenko’s Journal of Neurosurgery* 78.1 (2014): 70–74. (In Russian).
- Лэнгле А. *Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии*. М.: Когито-Центр, 2020. 322 с.  
 Längle A. *Existenzanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas, 2016. 242 S. (In German).
- Маркс К. *Экономическо-философские рукописи 1844 г.* М.: АСТ, 2023. 224 с. Эксклюзивная классика.  
 Marx K. *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*. Garden City, NY: Dover Publ., 2007. 208 p. Dover Books on Western Philosophy.

- Маркузе Г. *Одномерный человек*. М.: Рефл-бук, 1994. 368 с.  
Marcuse H. *One-Dimensional Man*. Boston, MA: Beacon Press, 1964. 257 p.
- Сафронов Э. Е. «Трансформации капитализма в XXI веке: концепция „надзорного капитализма“ Шошаны Зубофф». *Социологические исследования* 4 (2021): 165–172. <https://doi.org/10.31857/S013216250010848-5>. EDN: BIFMMF.  
Safronov E. “Transformation of Capitalism in the 21<sup>st</sup> Century: ‘Surveillance Capitalism’ Concept by Shoshana Zuboff”. *Sotsiologicheskie issledovaniya* 4 (2021): 165–172. (In Russian). <https://doi.org/10.31857/S013216250010848-5>
- Стэндинг Г. *Прекариат: новый опасный класс*. Пер. [с англ.]: Н. Усова. М.: Ad Marginem Press, 2014. 328 с.  
Standing G. *The Precariat: The New Dangerous Class*. London: Bloomsbury Academic, 2011. ix, 198 p.
- Тощенко Ж. Т., отв. ред. *Прекарная занятость: истоки, критерии, особенности*: [монография]. М.: Весь Мир, 2021. 400 с.  
Toshchenko Zh. T., publ. ed. *Precarious Employment: Origins, Criteria, and Features*: [monograph]. Moscow: Ves' Mir, 2021. 400 p. (In Russian).
- Хайдеггер М. *Бытие и время*. Ред. В. Айрапетян; пер. [с нем.] В. В. Бибахин. М.: Академический проект, 2015. Философские технологии.  
Heidegger M. *Being and Time*. Transl. J. Stambaugh. Albany, NY: State U of New York Press, 1996. 487 p. SUNY Series in Contemporary Continental Philosophy.
- Хан Бён-Чхоль. *Общество усталости: негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива*. М.: АСТ, 2026. 160 с. Smart (Лёд).  
Han Byung-Chul. *The Burnout Society*. Redwood City, CA: Stanford Briefs, 2015. 72 p.
- Чиксентмихайи М. *Поток: психология оптимального переживания*. Пер.: Е. Перова; науч. ред.: Д. Леонтьев. М.: Альпина нон-фикшн, 2025. 461 с.  
Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classic, 2008. 336 p.
- Golomb J. *In Search of Authenticity: Existentialism from Kierkegaard to Camus*. London: Routledge, 1995. 232 p. Problems of Modern European Thought. <https://doi.org/10.4324/9780203006795>
- Pariser E. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. New York: Penguin Press, 2011. 304 p.

### Информация об авторе

**Удалова Лариса Викторовна** — кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры психологии, истории и философии Тверского государственного технического университета (Россия, 170026, г. Тверь, наб. А. Никитина, 22), [lv.udalova@mail.ru](mailto:lv.udalova@mail.ru), SPIN-код: 7005-5090.

### Information about the author

**Larisa V. Udalova** — Cand. Sci. (Philos.), Assoc. Prof., Associate Professor of the Department of Psychology, History and Philosophy, Tver State Technical University (Russia, 170026, Tver, A. Nikitin Embkt., 22), [lv.udalova@mail.ru](mailto:lv.udalova@mail.ru), SPIN code: 7005-5090.

Статья поступила в редакцию 02.02.2026, одобрена после рецензирования 01.03.2026.

The article was submitted 02.02.2026, approved after reviewing 01.03.2026.