

УДК 37.041

**ЦИФРОВАЯ ПАМЯТЬ ПРОТИВ НАСТОЯЩИХ ВОСПОМИНАНИЙ:
СПАСЕНИЕ ИЛИ ЛОВУШКА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?**

Сорочан В. В

*Кандидат физико-математических наук, доцент кафедры информатики и информационных технологий, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Аверичев Е. Д.

*Студент,
Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Сорокин И. Д.

*Студент,
Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Сорокин М. В.

*Студент,
Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Аннотация

В данной статье рассматривается феномен цифровой памяти в контексте её влияния на психологические и когнитивные аспекты человеческого восприятия прошлого. Технологии, позволяющие фиксировать и сохранять жизненные события, всё чаще подменяют собой естественные процессы запоминания и воспоминания. Анализируются исследования в области нейропсихологии, феномены цифровой амнезии, эффекта наблюдателя и культуры запечатления. Особое внимание уделяется конфликту между живым переживанием момента и его цифровой фиксацией, а также последствиям этого для формирования

личности, эмоционального интеллекта и социальной памяти. Предпринимается попытка осмыслить, возможно ли гармоничное сосуществование цифровой и живой памяти в условиях информационного общества.

Ключевые слова: память, цифровая память, воспоминания, психология, цифровая амнезия, технологии, восприятие, эмоции, социальные сети, нейропсихология

DIGITAL MEMORY VERSUS REAL MEMORIES: SALVATION OR TRAP OF MODERN MAN?

Sorochan V.V.

*Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor of the
Department of Computer Science and Information Technology,
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Averichev E. D.

*Student,
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Sorokin I. D.

*Student,
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Sorokin M. V.

*Student,
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia*

Abstract

This article explores the concept of digital memory and its influence on the psychological and cognitive processes involved in recalling the past. It addresses how technology is reshaping natural memory by replacing it with digital archives. The article examines phenomena such as digital amnesia, the observer effect, and the culture of documentation. It further analyzes how digital fixation competes with emotional experience, impacting identity, emotional intelligence, and social memory. The paper concludes by discussing whether digital and organic memory can coexist meaningfully in the modern information-driven world.

Keywords: memory, digital memory, memories, psychology, digital amnesia, technology, perception, emotions, social networks, neuropsychology

Психология воспоминаний: как мы запоминаем и забываем

Современная наука всё больше интересуется тем, как именно работает человеческая память и как на неё влияют технологии. Одно из ключевых понятий здесь — реконструктивный характер памяти. Это значит, что воспоминания — не точная копия произошедшего, а «реконструкция» опыта, которую мозг создаёт заново каждый раз, когда мы его вспоминаем. Мы не просто «открываем архив», а заново «переписываем» событие с возможными искажениями [1].

В 2021 году российские психологи из МГУ опубликовали результаты исследования, показывающие, что при просмотре старых фотографий активизируются не те участки мозга, что при самостоятельном воспоминании. Ссылки на первые три источника добавьте по тексту [4]. Это говорит о том, что цифровой образ воспоминания вытесняет живой опыт. Мы начинаем помнить картинку, а не эмоции. Мозг перестраивается: зачем напрягаться, если можно «подсмотреть»?

Другой интересный феномен связан с понятием «внешнего запоминающего устройства» (external memory). У нас вырабатывается привычка. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

делегировать функции памяти гаджетам. Это похоже на эффект Гугла: если вы знаете, что в любой момент можете найти информацию, вы её не запоминаете. Это снижает нагрузку на оперативную память мозга, но и делает нас более уязвимыми — мы теряем способность к самостоятельному воспроизведению информации [2].

Живая память и память цифровая: конкуренты или союзники?

Память — это одна из главных основ человеческой личности. Именно она делает нас теми, кто мы есть. Наши воспоминания формируют наш характер, поведение, мировоззрение. Недаром говорят: «Человек — это его прошлое».

Но с развитием технологий у нас появилась уникальная возможность сохранять воспоминания не только внутри себя, но и во внешнем пространстве — на телефоне, в социальных сетях, на облачных сервисах. Миллионы фотографий, видео, заметок, голосовых сообщений создают своеобразный цифровой архив нашей жизни.

На первый взгляд кажется, что это идеальная помощь для человека. Не нужно ничего помнить наизусть — достаточно пролистать галерею или зайти в переписку. Телефон как вторая память. Но так ли это безопасно для нас на самом деле?

Учёные и психологи всё чаще начинают говорить о том, что такая зависимость от цифровой памяти изменяет не только наши привычки, но и работу мозга. Сама структура запоминания начинает меняться. И это вызывает множество вопросов: что будет с человеческой памятью дальше? Не потеряем ли мы то, что делает нас людьми [3]?

Фотографии вместо жизни: как технологии влияют на восприятие момента

Наверное, каждому знакома такая ситуация: ты находишься на концерте, на красивом закате, на дне рождения друга — и в какой-то момент понимаешь, что почти все вокруг смотрят не на событие, а в экраны телефонов.

Это феномен цифровой эпохи. Мы так стремимся сохранить момент, что перестаём его проживать.

Психологи называют это «эффектом наблюдателя» — когда человек превращается не в участника события, а в стороннего зрителя. Его внимание расщепляется: часть мозга занята тем, как красиво сделать кадр, как выбрать ракурс, как поймать свет. В результате само событие перестаёт быть эмоциональным переживанием и превращается в контент.

Очень интересный пример приводит исследовательница фотографии Линда Хенкель. Она пишет, что люди, активно фотографирующие экскурсию в музее, потом помнили в деталях гораздо меньше, чем те, кто просто смотрел глазами. Причина проста: мы доверяем камере больше, чем своей памяти.

Это касается не только экскурсий. Вспомните, сколько свадебных фотоальбомов хранится у людей, но при этом они еле вспоминают сам день свадьбы. Или родители, которые снимают первые шаги ребёнка на видео — но в итоге смотрят не на самого малыша, а на экран телефона.

Ещё более интересный эффект связанный с этим — это искажение воспоминаний. Цифровая память часто фиксирует не то, как было на самом деле, а то, как мы хотим это видеть. Фильтры, ретушь, постановочные фото создают иллюзорное прошлое.

Получается своеобразная подмена реальности: мы помним не чувства и запахи, не смех и случайные детали, а идеально выстроенные картинки из Instagram.

Цифровая память в культуре: новое восприятие времени и прошлого

Цифровые архивы не только влияют на работу мозга, но и меняют само наше отношение ко времени. В прошлом люди часто полагались на устные или письменные формы памяти — дневники, письма, устные рассказы. Это делало воспоминания более выборочными, но при этом эмоционально насыщенными. Сегодня всё по-другому: наше прошлое каталогизировано и доступно за два клика. Это создаёт иллюзию полного контроля над временем.

Например, функция «воспоминания» в социальных сетях («5 лет назад вы опубликовали...») возвращает нас к событиям, которые мы, возможно, уже и забыли. Но такой возврат часто оказывается механическим. Мы не вспоминаем событие — мы просматриваем его, как посторонний.

Интересный культурный сдвиг описан в книге Эви Турана «Цифровая память и культура» [5], где автор утверждает, что мы живём в эпоху «вечного настоящего», когда прошлое всегда доступно в цифровом виде, но при этом оно теряет свою эмоциональную плотность. Вспоминание превращается в скроллинг.

Кроме того, развивается тревожное явление — страх упущенного момента (FOMO), когда человек не может насладиться происходящим «здесь и сейчас», потому что боится не запечатлеть его или не выложить в соцсети. Психологи связывают это с ростом тревожных расстройств у молодёжи [6].

Цифровая амнезия и миф о вечном хранении

Парадоксально, но чем больше у нас возможностей сохранять информацию, тем больше мы склонны её забывать.

Понятие «цифровая амнезия» (digital amnesia) уже активно используется психологами и исследователями. Компания Kaspersky Lab провела в 2015 году глобальное исследование и выяснила, что 71% людей не видит смысла запоминать что-либо, если это легко найти в интернете.

Мы забываем номера телефонов, даты, адреса, даже дни рождения близких — ведь всё это всегда под рукой. Наш мозг становится ленивым в плане запоминания.

При этом люди часто уверены, что их цифровая память вечна. Что в любой момент можно найти нужное фото, старое сообщение или переписку. Но практика показывает, что это иллюзия.

Риски цифровой памяти огромны:

- потеря телефона,
- поломка устройства,
- сбой облачного хранилища,

- устаревание форматов,
- блокировка аккаунтов,
- банальные технические ошибки.

В истории уже были случаи, когда люди теряли десятки тысяч фотографий из-за взлома или удаления аккаунта.

Кроме того, хранение всей своей жизни в интернете делает человека уязвимым с точки зрения безопасности. Переписки, личные фото, истории из жизни становятся потенциальной добычей злоумышленников или компаний, продающих персональные данные.

Но самое важное — это эмоциональная сторона вопроса. Настоящая память — это не просто картинки. Это запахи, голоса, интонации, прикосновения, эмоции.

Где искать баланс: можно ли совместить технологии и живую память?

Возникает важный вопрос: обязательно ли противопоставлять цифровую память и настоящие воспоминания? Возможно ли сосуществование?

Некоторые исследователи уверены — да, если человек осознанно подходит к использованию технологий. Например, можно установить для себя «цифровую гигиену»: не снимать всё подряд, ограничить количество фотографий с события, сохранять действительно важные моменты.

Кроме того, существует практика «живого дневника» — записи от руки, в которых человек описывает, как он себя чувствовал в определённый день. Это помогает не только укреплять память, но и повышает эмоциональную осознанность. Исследования показывают, что те, кто регулярно ведёт дневник, лучше справляются со стрессом и запоминают детали своей жизни [7].

Не стоит забывать и про семейные истории. Раньше важные события передавались из поколения в поколение через рассказы. Сегодня это традиция постепенно уходит, заменяясь короткими заметками или хранилищами в «облаке». Но человеческое общение остаётся мощнейшим способом сохранения памяти — гораздо более живым и надёжным, чем файлы.

Заключение

Мы живём в эпоху, когда память может быть как благословением, так и ловушкой. Цифровые технологии открывают перед нами невиданные прежде возможности: мы можем сохранять каждое мгновение, делиться им, возвращаться к нему. Но в этом есть и опасность — мы рискуем потерять способность по-настоящему помнить, чувствовать и переживать.

Истинная память — это не просто данные. Это эмоции, запахи, моменты, которые невозможно сохранить ни в каком облаке. Только в нас самих. И именно эта память делает нас живыми.

Библиографический список:

1. Игнатова Ю.П., Макарова И.И., Степаненко В.П., Багдасаров А.А. Влияние цифровых технологий на когнитивные способности человека: обзор // Психология. Психофизиология. — 2022. — Т. 15, № 4. — С. 72–83.
2. Каменская В.Г., Томанов Л.В. Цифровые технологии и трансформация человеческой памяти // Образование и наука. — 2021. — № 3. — С. 102–113.
3. Туровская И.Ю. Влияние использования гаджетов на процессы внимания и памяти у молодёжи // Психология развития. — 2020. — № 2. — С. 41–47.
4. Малышева Н.В. Мозг и память: нейрофизиологический взгляд на влияние цифровой среды // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. — 2021. — № 4. — С. 89–101.
5. Turan E. Digital Memory and the Culture of the Archive. — М.: Новое литературное обозрение, 2020. — 236 с.
6. Ермаков П.Н. Цифровая среда и ментальное здоровье подростков: риски и способы преодоления // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 2.
7. Соловьёва Л.И. Дневник как инструмент самопознания и укрепления памяти // Психологическая наука и образование. — 2019. — № 6. — С. 112–119.

Оригинальность 82%