

## Парадокс «цифрового одиночества» в современном мире

Научный руководитель – Тихомандрицкая Ольга Алексеевна

*Комисарайтис Марина Эдуардовна*

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра социальной психологии, Москва, Россия

*E-mail: m.komisaraitis@mail.ru*

Традиционно под одиночеством в психологии понимается совокупность негативных эмоциональных переживаний социальной изоляции. Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев указывают, что феномен одиночества может иметь как негативную, так и позитивную сторону: так, исследователи выделили «собственно одиночество», где человек физически изолирован от других и испытывает негативные переживания; «отчуждение», где физическая изоляция отсутствует, но при этом человек переживает чувство одиночества; «уединение» (позитивное одиночество), где человек изолирован, но при этом не испытывает негативных чувств. В принятии собственного одиночества – уединении – личность способна найти ресурс для саморазвития и рефлексии близких отношений [2].

Технологии и цифровая среда играют ключевую роль в жизни современного человека: всё чаще речь идет о «технологически расширенной» личности за счет «цифровых достроек» (цифровых устройств и медиаресурсов) [3]. Вместе с этим трансформируется и коммуникативный опыт: в процессе виртуального общения индивид вынужден постоянно дотраивать образ коммуникативного партнера по причине депривации невербальных сигналов [1]. Интегративный обзор психологических аспектов межличностной коммуникации «живого» («*Face-to-Face*») и компьютерно-опосредованного общения («*Computer-Mediated*») показал, что офлайн-коммуникация остается эффективнее, обеспечивая более высокий уровень вовлеченности, синхронизации поведения, эмоций и даже активности мозга собеседников [6].

Эти процессы не могли не затронуть и феномен одиночества, трансформируя его. Цифровизация, которая дала возможность постоянно поддерживать общение и сделать его мгновенным, доступным и массовым, одновременно с этим приводит к росту уровня одиночества. Л. Фернандес и С.Дж. Мэтт описывают данное явление через понятие парадокса «цифрового одиночества»: несмотря на рост числа коммуникаций, люди чаще ощущают изолированность и дефицит близких связей с другими [5].

Объект исследования – феномен одиночества.

Предмет исследования – парадокс «цифрового одиночества».

Целью исследования является изучение особенностей формирования и структуры парадокса «цифрового одиночества».

В исследовании использовался следующий методический инструментарий.

Методом сбора данных было структурированное интервью, где респондентам задавались вопросы об их представлении о переживании одиночества в современном мире, о связи одиночества с процессами цифровизации, о специфике виртуального общения и его взаимоотношения с феноменом одиночества. Для обработки полученных данных был использован тематический анализ [4].

Выборку исследования составляли 20 человек, из них 10 в возрасте 45-60 лет (поколение X) и 10 в возрасте 20-24 лет (поколение Z); выборка выровнена по полу.

Исследование показало, что парадокс «цифрового одиночества» в представлении респондентов возникает в результате определенного цикла: человек стремится к общению с дру-

гими, как социальное существо, и начинает чаще реализовывать эту потребность в цифровой среде, что приводит к снижению количества и качества живых контактов, как следствие, дальнейшему переживанию одиночества и последующей за ним компенсацией дефицита общения в цифровой среде. Благодаря процессам цифровизации люди становятся гипервключены в онлайн-общение, из-за чего снижается уединение (позитивное одиночество), а вместе с ним – рефлексия себя самого и отношений со значимыми другими. Респонденты отмечали, что цифровая среда дает иллюзорное ощущение более широкого круга общения и близких связей. На аффективном уровне это приводит к чувству поверхностности связей и переживанию изоляции, «одиночества в толпе». Люди, затронутые «цифровым одиночеством», начинают избегать реальные связи, так как они предстают перед ними как менее безопасные и более непредсказуемые, в отличие от онлайн-общения, где есть возможность «контролировать» коммуникацию: посредством предпросмотра сообщений, возможностью более долгого размышления над ответом и его редактирования, добавления собеседников в черный список, удаления переписки. Таким образом, парадокс «цифрового одиночества» связан не с реальным дефицитом общения и изоляцией, но с сокращением качественного, глубокого контакта, который трудно реализовать в условиях постоянной включенности во множество поверхностных онлайн-связей. Проблема роста уровня одиночества в результате цифровизации и, в частности, парадокс «цифрового одиночества» становится всё более актуальной проблемой и вызовом современности, что делает необходимым дальнейшее исследование феномена.

### Источники и литература

- 1) Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Глобальные риски цифрового мира как актуальная проблема социальной психологии // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы : материалы Всероссийского психологического форума : в 2 томах (Екатеринбург, 28–30 сентября 2022 года). — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. — ISBN 978-5-7996-3515-2. — ISBN 978-5-7996-3579-4 (том 2). — Том 2. — С. 25-29.
- 2) Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 55–81.
- 3) Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Илюхина С. Н. Метаморфозы идентичности человека достроенного: от цифрового донора к цифровому кентавру // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 4. С. 40–57.
- 4) Хорошилов Д. А., Мельникова О. Т. Метод тематического анализа в изучении представлений о женском лидерстве [Электронный ресурс] // Организационная психология, 2020. Т. 10. № 3. С. 85–99.
- 5) Fernandez L., Matt S. Bored, Lonely, Angry, Stupid: Changing Feelings About Technology—From the Telegraph to Twitter. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2019. 376 PP.
- 6) Tsigeman E., Mararitsa L., Gundelah O., Lopatina O., Koltsova O. Psychological Aspects of Face-To-Face Versus Computer-Mediated Interpersonal Communication: An Integrative Review // Human-Computer Interaction. HCI 2024. Lecture Notes in Computer Science, vol. 14705. Springer, 2024. PP. 29–48.