

**Одиночество в цифровой коммуникации в контексте философии
М.Хайдеггера.**

Научный руководитель – Барбашина Эвелина Владимировна

Ярцева Светлана Сергеевна

Студент (специалист)

Новосибирский государственный медицинский университет, Новосибирская область,
Россия

E-mail: svetlana.yartceva.2004@gmail.com

Один из парадоксов современного общества заключается в том, что с одной стороны происходит формальное «соединение» людей в процессе цифровой коммуникации, а с другой — усиливается внутреннее одиночество человека. Технологизация коммуникаций и рост социальных сетей, виртуальных «сообществ» в частности, формируют иллюзию приобщенности, причастности. На фоне этого человек все чаще ощущает отчуждение, разобщенность с остальными и потерю жизненных смыслов.

Коммуникация через экран создаёт дистанцию между «я» и «другим» («чужим»), размывая глубину межсубъектных отношений и подрывая аутентичность существования. В ряде исследований показано, что чрезмерное использование социальных сетей связано с повышением тревожности, депрессивными симптомами и ощущением социальной изоляции, даже при наличии большого числа «друзей» и подписчиков. Долгосрочные и систематические обзоры также указывают, что цифровая коммуникация может снижать эмпатию и качество межличностного взаимодействия, увеличивает ощущение отчуждения и внутренней пустоты. Существование человека теряет подлинность [3, 4].

Одним из способов вернуться к подлинному Dasein является выход из состояния заброшенности (Geworfenheit), в котором, конечно, мыслящее существо оказывается, обнаруживая себя в мире. Это возможно при направленности своего бытия на собственное понимание, через аутентичное отношение к своему «я». В контексте современного цифрового общества понимание этого особенно актуально: когда постоянный поток информации и виртуальные связи отвлекают человека от аналитики экзистенциалов, т.е. структурных моментов Dasein.

Бытие в мире (In-der-Welt-sein) изначально со-существует, пребывает с другими, всеми теми, кто сопresentствует в мире с определенным Dasein. Мир, совместный с другими, — со-бытие с другими, — не предполагает присутствие других именно как Dasein. Абсолютное одиночество возможно в многолюдной толпе, и оно не исчезает, если рядом присутствует другой. Одиночество среди других проявляется в модусе безразличия и в возможности замены «другого» из-за его фундаментальной неопределенности. И возможность этого усиливается в процессе цифровой коммуникации. Совместное бытие с другими разворачивается в двух модусах: собственное и несобственное существование. Последнее характеризуется как неопределенное, неотчетливое, анонимное существование. Достаточно вспомнить труды Ш.Теркла, Р.Базарова и т.д. Оно присуще всем и никому, в отличие от моего — собственного, уникального и неповторимого. Другие — способ повседневного существования, который не предполагает индивидуальности и ответственности, в котором каждый может заменить любого. Dasein изначально открыто для несобственного, и только трансформируя его, можно перейти в модус подлинного бытия.

Цифровая среда создаёт сложный и неоднозначный эффект: с одной стороны, она расширяет возможности социального контакта, а с другой — может усиливать переживание социальной изоляции и одиночества, особенно при замещении непосредственного

межличностного общения виртуальными формами взаимодействия. В результате формируется феномен «подключённого одиночества», при котором человек остаётся постоянно включённым в сетевые коммуникации, но при этом испытывает чувство отчуждения и внутренней пустоты [1].

В клинической практике пациенты с тревожными расстройствами, депрессией и синдромом виртуальной зависимости описывают свое состояние как «потерянность в происходящем», «ощущение пустоты», «социальная паника перед экраном» объясняется также зависимостью от подтверждения социальной приемлемости и усиливает экзистенциальное отчуждение. Собственная ценность соотносится с количеством реакций, комментариев и цифровых откликов, и человек растворяется в «das Man» [2].

Философия Хайдеггера помогает понять, что человеку необходимо возвращение к внутренней аутентичности и фиксирование в точке «здесь-и-теперь» для того, чтобы преодолеть кибер-отчуждение. Аутентичное бытие требует внимания к собственному опыту, признания своего конечного времени (*Zeitlichkeit*) и личностной ответственности за совершаемые выборы. В условиях цифровой среды это означает отказ от растворения в анонимном «они» (*das Man*), где поведение определяется алгоритмами, трендами и ожиданиями виртуального большинства.

Возвращение к аутентичности предполагает способность выдерживать внутреннюю тишину, принимать собственное одиночество как условие самопонимания и восстанавливать глубину межличностных отношений вне экранной медиальности. С терапевтической точки зрения это выражается в развитии осознанности, акценте на формировании опыта подлинного присутствия — как в отношении к себе, так и в диалоге с другим.

Идеи М. Хайдеггера были применены в экзистенциальной психотерапии И. Ялома, который предлагает практические шаги для принятия личной ответственности и осознания своих истинных ценностей. Многоуровневая аналитика *Dasein* – заброшенность, забота, бытие к смерти, бытие-в-мире — переводится на язык клинической практики, что позволяет пациентам минимизировать экзистенциальные проблемы, которые обостряются в эпоху поверхностных коммуникаций. Подход И. Ялома помогает пациентам обрести внутреннее «Я», интегрировать осознанность и ответственность, чтобы выйти за пределы иллюзий виртуальной связи и найти смысл в собственном существовании.

В цифровой эпохе одиночество трансформируется, но не исчезает. Философия Хайдеггера позволяет рассматривать его как экзистенциальное состояние, через которое можно прийти к аутентичности и смыслу. Клиническая практика должна учитывать не только симптомы расстройств, но и экзистенциальные аспекты бытия, предлагая подходы к внутренней осознанности, ответственности и подлинным межличностным связям.

Источники и литература

- 1) Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell, Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, *Computers in Human Behavior*, Volume 29, Issue 4, 2013, Pages 1841-1848.
- 2) Baumann, L., Spangenberg, P., Birkefeld, K. et al. Social Networking Site Use and Adolescents Empathic Skills: A Systematic Literature Review. *Adolescent Res Rev* (2026). <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00279-x>
- 3) Čekić, E. (2025). Virtual Empathy: A Systematic Review of the Impact of Digital Communication on Interpersonal Relationships and Social Dynamics. *International Journal of Psychology*, 10(2), 11–29. <https://doi.org/10.47604/ijp.3320>
- 4) Petersen B, Khalili-Mahani N, Murphy C, Sawchuk K, Phillips N, Li KZH and Hebblethwaite S (2023) The association between information and communication

technologies, loneliness and social connectedness: A scoping review. *Front. Psychol.* 14:1063146. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1063146.