

Добрынина Алина Юрьевна,

Студентка 4 курса специальности Экономическая безопасность,
Димитровградский инженерно-технологический институт филиал,
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Национальный
исследовательский ядерный университет «МИФИ»

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ИНТЕРНЕТ ПРИЧИНОЙ НОВОГО ТИПА ОДИНОЧЕСТВА?

Аннотация. В тексте рассматривается противоречивое влияние интернета на социальное самочувствие человека. С одной стороны, цифровые технологии могут усиливать чувство одиночества из-за поверхностности онлайн-коммуникаций, эффекта социального сравнения и вытеснения реальных контактов. С другой – интернет способен помогать в преодолении изоляции, например, людям с ограниченными возможностями или жителям удалённых регионов.

Ключевые слова: Интернет, одиночество, социальные сети, социальные связи, цифровая коммуникация, цифровое одиночество.

В современном мире интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни: он связывает людей через континенты, позволяет мгновенно обмениваться сообщениями и создавать виртуальные сообщества. Однако параллельно с ростом цифровой связанности исследователи фиксируют увеличение числа людей, испытывающих чувство одиночества. Это породило дискуссию о том, что интернет может быть не столько лекарством от изоляции, сколько источником нового, специфического типа одиночества – цифрового.

Социологи и психологи отмечают парадоксальную ситуацию: чем больше человек проводит времени в сети, тем сильнее может ощущать себя одиноким. Этот феномен нередко называют «одиночеством в толпе» – когда пользователь окружён сотнями «друзей» и подписчиков, но не испытывает подлинной эмоциональной близости ни с кем из них.

Как отмечает Мануэль Кастельс в своей работе «Информационная эпоха: экономика, общество и культура», развитие сетевых структур меняет саму природу социальных связей: они становятся более поверхностными, фрагментарными и функциональными. Кастельс подчёркивает, что в сетевом обществе социальные взаимодействия часто сводятся к обмену информацией, а не к глубокому эмоциональному контакту. Это создаёт условия для возникновения чувства отчуждённости, даже при высокой степени вовлечённости в цифровую коммуникацию.

С психологической точки зрения, интернет-коммуникация обладает рядом особенностей, которые могут способствовать усилению одиночества. Во-первых, отсутствие невербальных сигналов (мимики, жестов, интонации) обедняет эмоциональный контекст общения. Во-вторых, социальные сети часто провоцируют социальное сравнение: пользователи склонны сравнивать свою реальную жизнь с идеализированными образами, которые другие демонстрируют онлайн. Это может приводить к снижению самооценки и усилению чувства изоляции.

В учебнике «Социальная психология» под редакцией А. Л. Журавлёва подчёркивается, что для полноценного психологического благополучия человеку необходимы глубокие, доверительные отношения, основанные на взаимной поддержке и эмпатии. Виртуальное общение, даже если оно интенсивное, не всегда способно удовлетворить эту фундаментальную потребность.



Кроме того, чрезмерное увлечение цифровыми технологиями может приводить к вытеснению реальных социальных контактов. Человек, привыкший к удобству онлайн-коммуникации, может постепенно отказываться от личных встреч, что со временем приводит к утрате навыков живого общения и усилению социальной изоляции.

Интернет также трансформирует культурные нормы и ожидания относительно общения. В цифровом пространстве ценится скорость и краткость коммуникации, что может препятствовать формированию глубоких связей. Кроме того, алгоритмы социальных сетей, ориентированные на удержание внимания пользователя, часто подталкивают к потреблению контента, а не к активному взаимодействию.

Исследования показывают, что молодые люди, выросшие в эпоху цифровых технологий, могут испытывать особые трудности в построении устойчивых социальных связей. В книге «Поколение селфи» Джин Твендж и Кит Кэмпбелл анализируют, как культура социальных сетей влияет на самооценку и социальные отношения молодёжи. Авторы отмечают, что постоянное стремление к внешнему одобрению (лайки, комментарии) может подрывать внутреннюю уверенность и усиливать чувство одиночества.

Не все исследователи согласны с тем, что интернет однозначно способствует одиночеству. Некоторые учёные подчёркивают его потенциал как инструмента для преодоления социальной изоляции. Например, люди с ограниченными возможностями, жители удалённых регионов или те, кто испытывает трудности в общении в реальной жизни, могут находить в интернете поддержку и единомышленников.

Таким образом, вопрос о том, является ли интернет причиной нового типа одиночества, не имеет однозначного ответа. С одной стороны, цифровые технологии действительно могут способствовать возникновению чувства изоляции из-за поверхностности онлайн-коммуникаций, социального сравнения и вытеснения реальных контактов. С другой стороны, интернет предоставляет уникальные возможности для установления связей и поддержки, особенно для тех, кто сталкивается с барьерами в офлайн-мире.

Вероятно, ключевым фактором здесь выступает не сам интернет, а то, как человек его использует. Осознанное и сбалансированное взаимодействие с цифровыми технологиями, сочетающее онлайн- и офлайн-активности, может помочь избежать негативных последствий и использовать потенциал интернета для укрепления социальных связей, а не для их разрушения.

Список литературы:

1. Журавлёв А. Л. (ред.). Социальная психология. – М.: ПЕР СЭ, 2002.
2. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. – М.: ГУ ВШЭ, 2000.
3. Твендж Дж., Кэмпбелл К. Поколение селфи.
4. Rainie L., Wellman B. Networked: The New Social Operating System. – Cambridge, MA: MIT Press, 2012.

