

## Одиночество и интернет. Причина или следствие?

Научный руководитель – **Замятина Ольга Николаевна**

*Потанина Екатерина Васильевна*

*Абитуриент*

Алтайский государственный университет, Факультет социологии, Кафедра общей социологии, Барнаул, Россия  
*E-mail: koto.poto@yandex.ru*

Сейчас, в век информационных технологий, каждый из нас получил возможность, которой никогда не было у наших предков - мы можем иметь связь в реальном времени с людьми, находящимися в многих километрах от нас, поддерживая контакт с друг другом, не выходя из дома.

Во время новой и неизвестной всем коронавирусной инфекцией COVID-19 каждый смог почувствовать все плюсы новых технологий. Пандемия, предполагающая самоизоляцию, негативно сказалась на социальных взаимодействиях. В это время соцсети оказались как никогда кстати, позволяя поддерживать связь с близкими людьми, даже находясь дома.

Но отходя от темы пандемии - почему сейчас, в эпоху информатизации, чувство одиночества является столь острой проблемой для общества? По исследованиям Росстата 2019 года около половины населения России в той или иной мере ощущает одиночество. Если высокие показатели пожилого населения в этой статистики можно объяснить: 54,2% одиноко живущих — пенсионеры, а 83,3% из них женщины, так как средний возраст мужского населения в России значительно ниже женского, то одиночество молодых людей, при их вовлеченности в глобальную сеть, является сложным и неоднозначным явлением.

Если опираться на исследования Ford, проводимое на основе данных 13 тысяч анкет потребителей из 14 стран, количество миллениалов (людей, родившихся с 1982 по 1996 год), чувствующих одиночество, составляет 62%, половина из которых испытывает его даже в кругу знакомых.

Исследование показывает, что интернет ни только не помогает справиться с ним, но и усугубляет ситуацию - те респонденты, что проводят более двух часов в день в социальных сетях, в два раза чаще чувствуют себя одинокими, чем те, кто использует их менее 30 минут.

Проведя исследования, используя платформу google формы, я обнаружила что среди опрошенных возрастом 18-30 лет лишь меньше десяти процентов проводят в соцсетях менее часа в день. При этом половина респондентов редко или иногда испытывает одиночество, а четверть - очень часто или постоянно. Более трети участников утверждают, что большинство их общения происходит в соцсетях, но признают, что это не может полноценно заменить его в реальности, 20% - полностью отдают предпочтение общению в интернете.

Почему люди не находят в интернете «лекарство от одиночества», при столь большом количестве пользователей, открытых для общения, при этом сильнее отдаляясь друг от друга?

Цифровое пространство становится одновременно и причиной, и следствием проблемы. Нехватка социальных навыков, стремление экономить энергию, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле - всё это делает соцсети столь притягательными для пользователя.

При помощи слов человек передает лишь 7% информации, всё остальное приходится на громкость и интонации голоса, мимику, жесты и другие средства невербальной коммуникации. Таким образом, человек в переписке «додумывает» около 93%, практически

создавая для себя модель собеседника, построенную на собственных шаблонах. Разумеется, так намного комфортнее для мозга, ведь ему не приходится анализировать новый опыт, а общение с «симуляцией» лишает чувства ответственности.

Но подобное общение создает проблемы с самоидентификацией и социализацией. В интернете человек имеет возможность быть кем угодно, «играя» людей разных возрастов, полов, мировоззрений. В жизни же это невозможно, а построение и поддержание человеческих взаимоотношений требует куда больше времени, усилий и навыков, неудачи ощущаются острее. Это побуждает человека возвращаться к социальным сетям, отказываясь от возможностей реального общения.

Но чувство отчуждения является проблемой и для тех, кто не коммуницирует в интернете с людьми, незнакомыми им в реальной жизни. Являясь активными пользователями соцсетей, следя за другими и публикуясь сами - они не становятся счастливее.

Основной социальный мотив многих действий - это стремление к принадлежности к группе, к ее одобрению. И человек может найти их в цифровом пространстве, получая удовольствие: была доказана прямая связь между выработкой дофамина и «лайками». Так соцсети становятся реальной проблемой, вызывая зависимость на психологическом уровне. Если раньше у людей была мотивация к саморазвитию и достижению новых высот, с помощью которых они могли бы занять более высокое положение, получив общественное одобрение, то сейчас достаточно привлекательного образа в сети. Одновременно с этим чужая идеализированная жизнь вызывает чувство неудовлетворения и зависти, всё больше увеличивая вовлеченность в «гонку» за видимой успешностью.

Алгоритмы цифрового пространства индивидуально предлагают каждому человеку наиболее приятный для него контент. Общаясь, люди делятся точками зрения, отличными от нашей, это позволяет смотреть на мир сообща. Но алгоритмы разработаны так, чтобы заставлять нас проводить как можно больше времени в соцсетях, а не видеть новые грани разных вопросов. Людям становится сложнее понимать друг друга, всё больше отдаляясь.

Таким образом, интернет, который изначально создавался чтобы объединить нас, создать «прозрачное общество», ведет к все большему отдалению и отчуждению друг от друга. Получая простейшие положительные эмоции в интернете, люди теряют связь с друг другом в реальности. Высокий уровень самосознания, чувство меры, внедрение «моды на реальное общение», всё то, из-за чего откладываются гаджеты в пользу реальной социальности, - поможет справиться с одиночеством и получать от интернета лишь пользу.

### Источники и литература

- 1) Росстат показал связь бедности с одиночеством // РБК, 2019; URL: <https://www.rbc.ru/economics/20/03/2019/5c8b6f9c9a794752fda31c4c>
- 2) В 2020 году потребителей ждет эпидемия одиночества - прогноз Ford // Сетевое издание AdIndex.ru, 2019; URL: <https://adindex.ru/news/researches/2019/12/11/277768.phtml>
- 3) Бочарова, Т. А. Сетевое общение: особенности конструирования социокультурного взаимодействия // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2013. – No 4 (30): в 3-хч. Ч. II. С. 28-30
- 4) Бондаренко Т. Трансформация сознания личности под влияние виртуальной реальности // Advanced Engineering Research. 2006; 6(1):41-45.
- 5) Jaron Lanier. Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now // Jaron Lanier. 2018