

**Феномен одиночества как социально-психологическое и коммуникативное явление**

**Научный руководитель – Коркия Эка Демуриевна**

**Головина Ксения Сергеевна**

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра социологии коммуникативных систем, Москва, Россия

*E-mail: kgolovina2601@gmail.com*

Современный мир находится на этапе информатизации и компьютеризации. Всё больше людей оказываются вовлеченными в виртуальное пространство. Долгое пребывание в нём постепенно вызывает зависимость, и человек не сразу понимает, что теряет связь с реальным миром. Причинами регулярного использования сети Интернет являются поиск информации, чтение новостных блогов, работа, деятельность развлекательного характера и, конечно, общение. Основными средствами коммуникации становятся социальные сети, реальные контакты людей сокращаются. Согласно данным опроса ВЦИОМ, проведённого в 2021 году, 35% россиян стали меньше общаться с близкими «вживую». В связи с этим получает распространение феномен одиночества, изучение которого сейчас является актуальным [6].

Состоянию одиночества подвержены все категории людей, но наибольшее влияние данный феномен оказывает на молодёжь [1]. В особенности, подростки часто сталкиваются с этим чувством. Они ещё не до конца сформировались как личности, многие не уверены в себе, обладают низкой самооценкой, боятся брать на себя ответственность. Девушки более остро ощущают одиночество, чем представители мужского пола. Это связано с их чувствительностью, эмоциональностью, они легче поддаются влиянию.

Рассмотрение феномена одиночества возможно с точки зрения некоторых психологических характеристик личности. Степень переживания данного состояния зависит от темперамента человека. Так, сангвиники имеют позитивный вид одиночества, связанный с саморефлексией и поднятием уровня индивидуальности. Флегматикам свойственен диссоциированный вид, который предполагает полную изоляцию от взаимодействия с социумом. У холериков и флегматиков такой тип одиночества проявляется реже [3]. Восприятие одиночества различно у интровертов и экстравертов. Первый тип личности находится в изоляции от общества и при этом чувствует себя комфортно. Второй же тип переносит одиночество гораздо болезненнее, он постоянно ощущает потребность в общении [5].

Пространство интернет-среды открывает множество возможностей для самореализации, самовыражения, раскрытия творческого потенциала. Социальные сети позволяют создавать идеальный образ себя, приукрашивать свою жизнь. За красивыми картинками в Интернете люди прячут недостатки, скрывают свою истинную сущность, чтобы казаться лучше в глазах других. Наблюдая за искусственно созданными жизнями в Интернете и сравнивая их с реальностью, человек погружается в депрессию. Он начинает искать проблемы в себе, постепенно закрывается от внешнего мира и значительно сокращает коммуникативную деятельность [3].

Принято считать, что феномен одиночества носит преимущественно негативный деструктивный характер. Однако, несмотря на неблагоприятные последствия исследуемого феномена, у него имеются позитивные стороны. Находясь в одиночестве, человек представлен сам себе. Он может заниматься саморазвитием, раскрытием своего внутреннего

интеллектуального потенциала, выстраивать гармонию с чувствами и эмоциями, переживаниями. Наедине с собой человек погружается в своё сознание, он анализирует собственные мысли, поступки и поведение, что ведёт к поиску его места в жизни [2].

Таким образом, в условиях информатизации современного общества феномен одиночества представляет собой распространённое явление. Отношение к данному состоянию и его переживание связано с характером личности, интеллектуальным и коммуникативным навыками. Феномен одиночества, ассоциируемый с изоляцией от общества, можно рассматривать с позиций негативного и положительного влияния на внутренний мир человека.

### Источники и литература

- 1) Ганюшкина К. В. Социально-психологическая проблема одиночества в молодёжной среде // Стратегические коммуникации в современном мире: от теоретических знаний к практическим навыкам. – 2022. – С. 17-20.
- 2) Коркия Э. Д. Феномен одиночества: амбивалентность развития и социальные поля // Общество: философия, история, культура. – 2021. – №. 10 (90). – С. 13-17.
- 3) Кривенькая М. А. Молодежь о цифровой социализации: единение и одиночество в сети // Этнодиалоги. – 2019. – №. 2 (58). – С. 53-59.
- 4) Тютюник М.В. Аспекты исследования проблемы переживания чувства одиночества у подростков // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. №26-1.
- 5) Юлдашева М. Б., Эргашова З. Экспериментальное изучение чувства одиночество // Universum: психология и образование. – 2021. – №. 5 (83). – С. 31-33.
- 6) Данные опроса ВЦИОМ «Одиночество и как с ним бороться» / [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL.: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/odinochestvo-i-kak-s-nim-borotsja?ysclid=ls1svzrgi1533098234> (дата обращения: 14.02.2024).