

## ЦИФРОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**ЧЕРНЫШЕВА Анна Владимировна**

кандидат философских наук, доцент кафедры социологии и культурологии

**ШАРКОВА Лада Игоревна**

студент

ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана»  
г. Москва, Россия

*Авторы анализируют феномен цифрового одиночества и причины его возникновения, уделяя особое внимание причинам, по которым сетевая коммуникация не способна заменить живое общение, и раскрывают последствия цифрового одиночества и их влияние на здоровье индивида.*

**Ключевые слова:** цифровое одиночество, сетевая коммуникация, социальные сети, состояние отчуждения, изоляция, последствия для человека.

Высокие темпы развития техники и технологий оказывают ощутимое воздействие на жизнь человека и общества в целом, в результате чего возникает цифровая реальность, общение в которой первоначально становится дополнением к коммуникациям в реальной жизни, «лицом к лицу». Однако, благодаря широкому распространению социальных сетей, меняются сами механизмы межличностной коммуникации, преобладающей тенденцией которых становится перенос всего объема общения в виртуальный мир, что представляет серьезную опасность для человека, его ментального и физического здоровья.

Почему же люди предпочитают коммуникацию в социальных сетях общению в реальной жизни? Наиболее существенными, на наш взгляд, причинами являются следующие. Во-первых, это удобно: люди из разных городов и стран, из разных локаций, будь то учебное заведение или кафе, могут мгновенно связываться друг с другом. Во-вторых, при текстовом общении возникает виртуальный барьер. Мы находимся в комфортной обстановке перед экраном смартфона или монитора и по собственному желанию без объяснения причин можем оборвать контакт с собеседником в любое время, не нарушая своего комфортного состояния. Причем, в этот момент мы не испытываем никаких негативных эмоций, тем более не впадаем в состояние стресса, а коммуникация стано-

вится максимально легкой, приятной и удобной. В-третьих, таким образом люди закрывают потребность в гормоне дофамине. Это гормон удовольствия. Лайки, комментарии к записям, просмотр новостей и роликов – доставляют человеку удовольствие и становятся источником положительных эмоций. В итоге человек сталкивается с зависимостью, нежеланием что-либо менять и выходить за пределы виртуальности [3].

Однако «оцифрованная» коммуникация, несмотря на ее удобство и простоту, не способна в полной мере заменить личную беседу и вместе с этим таит в себе множество угроз, одна из которых проявляется в таком феномене, как цифровое одиночество. Цифровое одиночество – состояние изоляции и отчуждения, которое испытывает человек из-за чрезмерного использования цифровых устройств и социальных сетей, характеризующееся чувством опустошения и отсутствия значимых социальных связей, несмотря на постоянное взаимодействие с людьми в виртуальном мире.

Трудно поспорить с тем, что новая цифровая реальность открывает для нас невероятные возможности в обучении, работе, творчестве, общении и многих других сферах. Каковы тогда причины возникновения цифрового одиночества и почему оно несёт опасность для человека, его ментального и физического здоровья?

Стоит начать с того, что коммуникация в сети Интернет менее устойчива и стабильна по сравнению с коммуникацией в реальной жизни. Она заполнена кратковременными, формальными связями и контактами, то есть в данном случае количество доминирует над качеством. Это приводит к тому, что человек, несмотря на существенное количество контактов, испытывает дефицит в подлинном и открытом общении на основе духовно-нравственной системы ценностей и смыслов, связывающей индивидуально-личностные миры индивидов, создавая между ними ментальную близость. Теряется духовно-ценностная связь между участниками общения, что неизбежно приводит к полному межличностному отчуждению [4].

Цифровое взаимодействие практически лишено невербальных и эмоциональных сигналов. Используемые в виртуальном общении смайлики, стикеры, эмодзи не могут в полном объеме передать эмоциональное состояние и чувства собеседников. Это затрудняет установление подлинных глубоких связей и приводит к кризису эмпатии в обществе. Как отмечает И.В. Чеботарева: «В новом искусственном мире вместо улыбки можно поставить смайлик, выражая реальные эмоции символом, имитируя радость» [8, с. 215].

Стоит отметить, что в Интернете почти нет живого и наполненного энергией общения. Если в реальной жизни в разговоре нам необходимо не только немедленно реагировать на слова собеседника и в моменте строить диалог, но и выражать свое эмоциональное отношение к происходящему, одновременно считывая реакцию собеседника, то в Интернете успешность коммуникации кроется всего лишь в правильном составлении текста сообщения. Мы можем переписать, отредактировать, удалить сообщение, тогда как в жизни такой возможности у нас нет. Таким образом, можно сделать вывод, что текстовые сообщения лишены настоящих чувств и эмоций, а общение в реальном мире, напротив, наполнено энергией и жизнью.

На основе вышеизложенного мы можем сделать вывод, что появление и последующее распространение цифрового одиночества непосредственно связано с развитием

сетевой коммуникации, которая характеризуется сиюминутностью контактов, минимальной ответственностью за производимый коммуникативный акт, отсутствием качественной интерпретации каких-либо сообщений, следовательно, отсутствием взаимопонимания между собеседниками.

Цифровое одиночество включает в себе серьезные последствия как для состояния отдельного человека, так и для общества в целом. Оно приводит к внутриличностным противоречиям и конфликтам (например, эмоциональная изоляция, снижение самооценки, ухудшение или потеря навыков межличностного общения, появление различного рода зависимостей, проблемы с концентрацией внимания, появление страха перед реальными взаимодействиями), которые вполне могут стать катализаторами проблем с психическим здоровьем, переоценкой ценностей, усилением непонимания, неприятия в обществе, его разобщенностью, снижением уровня эмпатии в обществе. В результате, возникает новый тип личности – нравственно и интеллектуально обедненный, обезличенный, утративший свою социальную роль, замкнутый в виртуальном пространстве.

Например, в социальных сетях считается нормой демонстрировать исключительно положительные моменты своей жизни, игнорируя отрицательные. Вместо того, чтобы делиться тем, что происходит на самом деле, человек хвастается достижениями (зачастую мнимыми), отпуском, досугом или едой. По нашему мнению, это связано с тем, что в ответ на свои сообщения индивид стремится получить социальное одобрение и, как следствие, повышенное внимание, позитивную энергетику от виртуальных собеседников. Ведь мало кому нравится наблюдать за неудачниками, несчастными и пессимистичными личностями. В результате это приводит к тому, что молодым людям становится все труднее объективно оценивать окружающую их реальность. На наш взгляд, стремление показать, что все прекрасно лишь увеличивает пропасть между «я-реальным» и «я-идеальным», что не может не сказаться на психическом состоянии индивида. Как отмечает А.Д. Еляков, «человек, находясь в Сети,

действует в информационном, то есть упрощенном, мире. Более того, в силу простоты этот мир становится для индивида доминирующим, а реальный с его проблемами и противоречиями оттесняется на второй план... Реальный мир постепенно начинает исчезать из сознания человека» [2, с. 71].

Авторы статьи «Проблема общения в современном мире» А.Ч. Соян и М.-К.С. Санчай обращают внимание на то, что «современное развитие коммуникации может привести к атрофии навыков межличностного общения, так как отсутствует эмоциональное воздействие партнеров друг на друга» [7, с. 173]. Могут возникать недопонимания, конфликты и другие неприятные ситуации из-за невозможности правильно интерпретировать эмоциональную окраску текстового сообщения. На наш взгляд, также вполне возможно снижение уровня эмпатии в обществе: когда мы не видим реакций и эмоций наших собеседников, мы можем стать менее внимательными к их потребностям, эмоциям и переживаниям.

И.С. Болдонова и Н.С. Цыденова в работе «Социально-философские проблемы виртуального общения» очень много внимания уделяют последствиям сетевой коммуникации, а следовательно, и последствиям цифрового одиночества. Среди них разрушение традиционных нравственных категорий, неудовлетворение экзистенциальных потребностей личности. Индивидом забывается онтологичность бытия, перестает ощущаться его ценность и значимость. Человек постепенно обезличивается, и возникает новый тип личности – нравственно и интеллектуально обедненный, утративший свою социальную роль, замкнутый в виртуальном пространстве и запутавшийся в определении реального «я» и виртуального «я» [1].

Наиболее ярким и показательным примером того, как цифровое одиночество может влиять на жизнь человека, служат так называемые хикикомори. Хикикомори – это японский термин (*hiku* – «отступить», *komori* – «уединиться»), обозначающий людей, которые отказываются от социальных контактов и уходят в самоизоляцию в своих комнатах, занимаясь такими видами деятельности, как игры, чтение или просмотр телевизора. Они

избегают контактов с семьей и друзьями, а также выходов из дома. В некоторых случаях хикикомори могут полностью отказаться от взаимодействия с внешним миром, проводя дни в темноте и занавешивая окна. Они могут пренебрегать личной гигиеной и испытывать трудности с питанием и сном.

В Японии степень распространённости хикикомори варьируется от 0,87 до 1,2% в общей популяции (при этом в студенческой среде – и до 26,66%).

В Южной Корее – до 2,3%, в Гонконге – до 1,9%, в Китае – до 3,8-4,3%.

Ряд исследований на клинических выборках в Испании и Корее продемонстрировал, что распространённость хикикомори среди пациентов общественных центров психического здоровья и психиатрических клиник варьирует от 12,64 до 63,07%. Из этих данных мы можем сделать вывод, что, действительно, цифровое одиночество приводит к серьезным проблемам с психическим здоровьем [5].

Это явление чаще встречается у молодых людей, но может наблюдаться и у людей старшего возраста. Так, обзорные данные по 52 исследованиям с общим объёмом выборки около 5000 человек (84,6% были проведены в Японии, 13,5% – за пределами Японии и 1,9% – как в Японии, так и в других странах) свидетельствуют, что средний возраст представителей хикикомори составляет 29,55 года [Там же].

Точные причины возникновения этого феномена до конца не изучены, однако не так давно была выдвинута гипотеза, что хикикомори можно рассматривать как «синдром, связанный с современным обществом», которое характеризуется интенсивным развитием информационных технологий. В нём сокращаются прямые способы общения, а не прямые, наоборот, увеличиваются – посредством, например, социальных сетей или онлайн-игр. Учёные также обращают наше внимание на смешение ценностей разных типов культур на фоне глобализации и, как следствие, возникновение проблем аккультурации и психологической адаптации.

Л.О. Семенова в статье «Феномен хикикомори или добровольная самоизоляция от общества» подчеркивает, что «это состояние

также рассматривается как наступление новой эпохи. В обществе, где превалирует виртуальное общение, легко потеряться. Люди меняют общественную жизнь на интернет, игры, мобильный телефон, забывая о живом общении. Так вырастает новое десоциализированное поколение» [6]. Стоит заметить, что именно цифровые технологии и их совершенствование и развитие влияют широкое распространение феномена хикикомори и увеличение возраста его преверженцев.

Мы считаем, что этот феномен по своей сути противоречит естественной природе человека, поэтому требует вмешательства, а не пассивности со стороны окружающих, потому что это в первую очередь культурная и социальная проблема, которая представляет все большую опасность для нового поколения.

Цифровое одиночество – серьезная проблема современного мира, поэтому важно осознавать ее потенциальные риски и принимать меры для ее предотвращения и преодоления. Например, сознательно ограничивать время использования цифровых устройств, отдавать предпочтение выстраиванию коммуникации с людьми в реальном мире, набираясь опыта в социальных взаимодействиях, найти себе хобби, не связанное с технологиями, и развивать-

ся в этом направлении.

Для того, чтобы научить человека выстраивать коммуникацию в реальном мире необходимо выступить инициатором личной встречи, например, пригласить его на чашечку кофе или прогулку. Нужно проявлять интерес к собеседнику, задавать вопросы и быть хорошим слушателем. Иными словами, создать максимально комфортную для него обстановку. Также можно присоединиться к увлекательным групповым занятиям, таким как спорт, творческие мастер-классы, волонтерство, семинары, выставки и к другим видам деятельности, где можно встретить новых людей и общаться в реальном мире.

Необходимо помнить, что виртуальный мир в действительности способствует не сближению индивидов, а их отдалению и обособленности, что влечет за собой распространение ментальных и физических проблем. Человечеству необходимо не допустить ситуацию, при которой одиночество станет доминирующим способом существования. Создавая здоровый баланс между онлайн и офлайн-взаимодействиями, мы можем использовать преимущества сетевой коммуникации, не жертвуя нашим благополучием, здоровьем и социальными связями.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болдонова И.С., Цыденова Н.С. Социально-философские проблемы виртуального общения // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 6-1. – С. 45-49.
2. Еляков А.Д. Благо и зло: жгучий парадокс интернета // Философия и общество. – 2011. – № 2. – С. 58-72.
3. Ларионова Е.М. Интернет и гаджеты: проводники одиночества или шанс на новые связи? – URL:[https://www.b17.ru/article/internet\\_i\\_gadzhety/](https://www.b17.ru/article/internet_i_gadzhety/) (дата обращения: 17.06.2024).
4. Лященко М.Н. Одиночество в информационно-техногенном обществе // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2017. – Т. 6. – № 3А. – С. 77-84.
5. Селина М.В. Картоотека: хикикомори Почему молодёжь во всём мире охватила пандемия социальной изоляции. – URL:<https://iq.hse.ru/news/845839646.html> (дата обращения: 25.05.2024).
6. Семенова Л.О. Феномен хикикомори или добровольная самоизоляция от общества. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-hikikomori-ili-dobrovolnaya-samoizolyatsiya-ot-obschestva> (дата обращения: 25.05.2024).
7. Соян А.Ч., Санчай М.-К.С., Маркова Г.И. Проблема общения в современном мире // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – № 1-1(58). – С. 172-174.
8. Чеботарева И.В. Влияние новых коммуникационных технологий на характер социальных отношений в современной России // Вестник современной науки. – 2015. – № 5. – С. 212-215.

## **DIGITAL LONELINESS: ITS CAUSES AND CONSEQUENCES FOR HUMANS**

**CHERNYSHEVA Anna Vladimirovna**

Candidate of Philosophical Sciences

Associate Professor of the Department of Sociology and Culturology

**SHARKOVA Lada Igorevna**

Student

Bauman Moscow State Technical University

Moscow, Russia

---

*The article examines the phenomenon of digital loneliness and the causes of its occurrence. Special attention is paid to the reasons why network communication is not able to replace live communication. The consequences of digital loneliness and their impact on an individual's health are revealed.*

**Keywords:** digital loneliness, network communication, social networks, state of alienation, isolation, consequences for a person.

---