

Штанке С.М.

студент

4 курс, факультет психологии и педагогического образования

ГБОУВО РК «КИПУ» им. Февзи Якубова

Республика Крым, г. Симферополь

ОДИНОЧЕСТВО В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей переживания одиночества личностью в виртуальном пространстве, разграничивается с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция». Рассматриваются основные причины одиночества, особенности использования виртуального пространства как способа избежать одиночество.

Annotation. The article is devoted to the consideration of the features of experiencing loneliness by a person in the virtual space, it is distinguished from such concepts as «solitude» and «isolation». The main causes of loneliness, features of the use of virtual space as a way to avoid loneliness are considered.

Ключевые слова: одиночество, подростковый возраст, виртуальное пространство.

Key words: loneliness, adolescence, virtual space.

Современные реалии экономического развития и пандемии в мире обостряют возможность возникновения чувства одиночества у широкого круга людей. Если раньше одиночество наиболее было присуще пожилым людям, то на сегодняшний день – это явление широко распространено также и людей зрелого возраста, молодых людей и среди подростков.

Значительное влияние на распространение данного явления, по нашему мнению, оказывают такие факторы как: интенсивность развития социальных процессов, перенасыщенность информационного пространства, зависимость от мнения окружающих (воздействие социальных сетей) и т.д. В результате воздействия вышеперечисленных факторов общение становится все более поверхностным, социальные связи слабыми – неподкрепленными крепкими эмоциональными переживаниями. Еще один фактор – это ситуация карантина и ограниченных личных встреч и контактов («очных»). Из-за низкого уровня развития эмоционального интеллекта люди могут не справляться со своими эмоциями, особенно если их эмоциональное состояние находится в зависимости от других (как это чаще всего и бывает в подростковом возрасте) и в результате может возникать чувство одиночества [5].

Одиночество как многомерный конструкт, который с одной стороны позволяет вырваться из стандартных циклов поведения и реализовать свою сингулярность, а с другой представляет собой негативное субъективное переживание личности, сопровождающееся чувствами покинутости, отчужденности, ненужности.

Наиболее распространенными на сегодняшний день являются два направления изучения феномена одиночества: трактование одиночества как психологического явления или субъективного переживания (с учетом его возможных положительных форм), а также представление об одиночестве как об отрицательном состоянии и переживании [4].

Рассматривая одиночество как психический феномен, большинство исследователей подчеркивают его отличия с такими понятиями, как «уединение» и «изоляция», считая, что одиночество имеет определенный специфический внутренний контекст. Изоляция в большей степени связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием.

Предметом одиночества выступает сам человек. Одиночество направлено на субъекта, объект здесь вторичен. Можно быть изолированным, но не одиноким. Можно находиться в одиночестве и не быть изолированным. Одиночество, в отличие от объективной изоляции, отражает дисгармонию отношений между «Я» и «ОНИ», разлад с миром, самим собой, сопровождаясь страданиями, кризисами. Изоляция может сопровождаться или не сопровождаться одиночеством, но эти понятия ни в коем случае не тождественны [2].

В научном анализе одиночества можно выделить две тенденции, которые обусловлены его негативной и положительной направленностью. Противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, он понимается как деструктивное явление для личности, с другой считается необходимым этапом самопознания и самоопределения.

Одиночество как чувство обусловлено переживанием человеком своей непохожести на других, в результате чего возникает определенный психологический барьер в общении, чувство непонимания и неприятие себя другими людьми. Чувство одиночества часто связано с осознанием невозможности, в частности, на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо. Конечно, речь идет о взаимоотношениях, основанных на принятии, любви и понимании.

Одиночество как процесс – это постепенная утрата способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Одиночество как отношение – это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом индивидум, анализируя свои отношения с другими людьми, не интегрирует себя в социальное окружение.

Одиночество как жизненная позиция – это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с окружающими: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, их просто нет. Человек отчужден не только от других себе подобных, но и от мира в целом его ценностей, идеалов, норм.

Состояние одиночества – это переживание человеком утраты внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

Среди негативных переживаний, которые охватывают одинокого человека, исследователи выделяют тревогу, печаль, отчаяние и печаль тоску беспомощность и страх нетерпения, скуку, изоляцию, жалость к себе, раздраженность и злость на других, меланхолию, отчужденность, подозрительность, гнев [4].

На основе анализа психолого-педагогических источников, выделены следующие причины одиночества:

1. Трудности оставаться один на один с собой. Некоторым людям трудно переносить пребывание наедине с собой, что может быть обусловлено психологическими трудностями, такими как страх, высокий уровень тревоги, невозможность быть интересным и т.д.

2. Страх оценок и осуждения, страх быть непринятым, отвергнутым. Если у человека низкая самооценка, не хватает уважения к себе, преобладают иррациональные установки «Я не люблю», «Меня не любят», сильная ориентация на чужое мнение и острая чувствительность к нему, то для такого человека будет трудно «выходить на люди», чувствовать себя естественно в их окружении.

3. Неумение выбирать окружение. Часто такие люди довольно быстро сближаются, не успевают познать человека по-настоящему, ошибаются в людях, «наступают на одни и те же грабли», и в результате начинают чувствовать одиночество.

4. Недоверие к людям: «никому нельзя доверять» – такая установка способствует появлению чувства одиночества. Человек, которому трудно устанавливать доверительные отношения, испытывает трудности раскрыться, обрекает себя на «жизнь в неволе» внутри себя.

Конечно, если человека изменяли, он получал отрицательный опыт, то доверие может теряться.

5. Страх эмоциональной близости. Трудности раскрыться, довериться, открыться навстречу другому человеку, показать свои подлинные чувства мешают создать отношения.

6. Затруднения психосексуальной сферы (невозможность расслабиться, комплексы, чувство стыда, тревоги, внутренние запреты).

7. Навыки общения. Человеку не хватает навыков, способствующих конструктивному общению. Неловкость, безынициативность, неуверенность или грубость, некорректность и другие черты могут мешать организовать общение и отношения.

8. Высокие, нереалистичные ожидания от людей. Есть люди, склонные к перфекционизму в отношениях с другими людьми, имеющие высокий уровень притязаний. А так как никто не идеален, они испытывают чувство разочарования, когда эти неидеальные люди не оправдывают их ожиданий и, как следствие, чувствуют себя одинокими.

9. Склонность к самоутверждению через других людей, использование других в своих целях. Если другие люди, только объекты, которые могут принести выгоду (материальную, психологическую, социальную и т.д.), помочь достичь определенных целей, а собственный успех стоит во главе угла, то шансы создать близкие, теплые отношения совсем невелики, отсюда и риск чувства себя одиноким [1; 2; 6].

Отрицательный характер одиночества проявляется в том, что оно подчиняет себе другие психические процессы и состояния; нарушает внутреннюю цельность личности; может выступать механизмом психологической защиты; приводит к формированию ожиданий и

переоценки вклада другого человека в собственное развитие, а следовательно, несет угрозу положительному развитию личности [3].

Одиночество – ощущение субъективное. Человек может жить наедине с собой и не чувствовать себя одиноким, а может всегда находиться в разных группах людей, быть в центре внимания – и чувствовать себя одиноким, не удовлетворяя своей потребности в эмоциональном общении, которое нельзя заменить никаким другим видом [4].

Подростки испытывают чувство одиночества чаще взрослых: традиционно, пубертатный возраст считается периодом внутренних переживаний и эмоциональных затруднений. Их одиночество в реальной социальной среде является одной из причин погружения в виртуальное пространство. Отсутствие реального общения и отсутствие возможности быть услышанным и понятным другим обуславливает поиск выхода из кризисного состояния. Таким выходом выступает бегство в виртуальный мир, где индивид ищет ощущение единства с окружающим миром и другими субъектами, пусть и виртуальными [1].

По мнению Я. Вишневого, общение в виртуальной реальности не носит ценностно – ориентированного характера, ведь человек, во-первых, размещает свое реальное Я на виртуальное, и таким образом губит его; во-вторых, в поисках другого субъекта общения находит только виртуальный объект [2].

Одиночество в виртуальном пространстве – это тоска и стремление к общению с другим субъектом. Однако происходит самообман – в виртуальном мире нет реального «Я» и реального «Я» Другого, а только виртуальные объекты, процесс взаимодействия которых не способен преодолеть состояние одиночества. А человек должен отрицать свое «Я» виртуальное, осознать собственную идентичность в реальном мире, осознать собственное одиночество, понять его сущность и взять ответственность за решение этой экзистенциальной проблемы. Социальные сети вызывают у подростка привыкание, скрашивая его одиночество или

отвлекая от повседневных забот, проблем с учебой, конфликтов с окружающими. Но жизнь и общение в виртуальном мире – это не решение проблемы одиночества, а лишь временное бегство от нее [6].

Таким образом, одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Одиночество можно определить как сложное внутреннее и социальное состояние человека, характеризующееся его отчуждением от процессов общественного бытия, существенным снижением уровня социальной активности, эмоциональной подавленностью, уменьшением или утратой социальных контактов, возникающей вследствие эгоцентрического способа жизни и отрешенности от социума. Уединение – это процесс добровольного и временного избегания социальных контактов с целью активной внутрипсихологической деятельности, направленной на самопознание и духовное развитие. Пандемия, карантин, изоляция, дистанционное общение, обучение актуализировали проблема одиночества. Признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, важно то, как сам подросток воспринимает это свое состояние и как он его использует. Для одних одиночество становится шагом к полной изоляции от общества, а для кого-то толчком к самоопределению и творчеству.

Использованные источники:

1. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2008. – №1. – С. 88-94.
2. Вишневский Я. Одиночество в сети / Я. Вишневский. – СПб.: Питер, 2005. – 185 с.
3. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Прикладная психология. – 2000. – №4. – С. 28-36.

4. Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Г.В. Иванченко, Н.Е. Покровский. – М.: Логос, 2008. – 424 с.
5. Кляйненберг Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность / Э. Кляйненберг. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 284 с.
6. Кортунов В.В. Бегство от реальности (или обратная сторона телекоммуникационных технологий) / В.В. Кортунов. – М.: Владос, 2007. – 166 с.