

УДК 159.99

ЦИФРОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ: ПАРАДОКС ГИПЕРСВЯЗИ И ОДИНОЧЕСТВА.

Сурова А.Д. , студент гр. ПФ-4420624, II курс
Научный руководитель: Рылеева А.С. , к.п.н., доцент
Курганский государственный университет
г. Курган

Современный мир сложно представить без цифровых технологий, которые присутствуют практически во всех сферах жизни. Для тех, кто вырос в эпоху интернета, онлайн-пространство не просто инструмент для коммуникации, а неотъемлемая часть их жизни. Такое масштабное внедрение технологий привело к возникновению понятия «цифровая социализация». В статье Полещук Ирины Александровны цифровая социализация представляет собой «процесс интеграции личности в цифровое общество, включающий освоение цифровых технологий, формирование цифровой грамотности и развитие навыков взаимодействия в виртуальной среде» [4].

Но в психологии социализация в цифровой среде не просто освоение компьютерных технологий. Это про влияние онлайн-среды на восприятие себя и других. Как социальные связи в онлайн-пространстве оказывают воздействие на становление личности, эмоциональное состояние, самооценку. Именно в этих аспектах возникает противоречие цифровой эпохи. С одной стороны, цифровая социализация создаёт обманчивое чувство вовлечённости в социальную жизнь, предоставляет возможность поддерживать общением со множеством людей, что может положительно сказаться на психологическом состоянии. Однако, с другой стороны, цифровая социализация приводит к переходу от более глубоких до поверхностных и многочисленных взаимодействий, что может привести к эмоциональному выгоранию и усилению чувства одиночества.

Поэтому последствием цифровой социализации является усиление чувства одиночества, которое может быть незамеченным вследствие ощущения социальной включённости.

Целью данной работы является анализ одиночества в условиях цифровой социализации, включая причины его появления, результатов эмпирического исследования, проведённого в Белгороде, а также потенциальные стратегии для минимизации его воздействия.

Ключевым механизмом возникновением чувства одиночества в цифровой среде является теория социального сравнения, которую предложил Леон Фестингер в 1954 году. В соответствии с этой теорией, люди стараются определить своё место в социуме и понять, насколько они преуспели или счастливы в чём-либо, сопоставляя себя с другими [1].

Также бывают разные виды социального сравнения. Так, при сравнении «вверх» человек ориентируется на тех, кто превосходит в навыках, опыте или

достижениях. Такое сравнение может служить мощным стимулом для саморазвития, так как, наблюдая за более высокими показателями других людей формируется представление о том, как двигаться вперед, чтобы добиться таких же результатов. Однако, часто такие сравнения приводят к возникновению фрустрации, может появляться зависть. Вместо ожидаемого вдохновения возникает ощущение собственной неполноценности.

При сравнении «вниз» человек обращает внимание на тех, кто, по субъективному мнению, менее успешен. Такое сравнение способно повысить самооценку, но такое сравнение может привести к самообману и нежеланию достигать более высоких результатов, считая, что текущее положение вполне приемлемое, не требуя изменений.

Сравнение «по горизонтали» считается более нейтральным. Такое сравнение помогает реально оценить собственные возможности, так как человек сравнивает себя с людьми такой же социальной позиции, но бывает либо преуменьшение результатов других, либо их преувеличение [6].

Поэтому социальное сравнение может влиять как положительно, так и отрицательно.

В онлайн-пространстве преимущественно наблюдается сравнение «вверх», так как пользователи склонны демонстрировать самые привлекательные, удачные и позитивно оцениваемые стороны своей жизни, а алгоритмы социальных сетей ещё больше продвигают такой идеализированный контент, так как такие посты собирают большое количество реакций. Вследствие чего гиперсвязь становится источником для постоянного сравнения «вверх», что порождает тревогу, низкую самооценку из-за недостижимых идеалов и ощущение неполноценности на фоне идеальных образов.

Также тревогу усугубляет FOMO (Fear of Missing Out), или синдром упущенной выгоды. В условиях гиперсвязи страх заставляет человека постоянно следить за новостями и трендами. Отсутствие знаний в актуальных темах вызывают у него тревогу и дискомфорт, что побуждает человека постоянно просматривать новостные ленты и социальные сети.

В основе FOMO часто лежит глубинная психологическая потребность в принятии. Но в условиях цифровой среды стремление быть включённым во все события может возникнуть ощущение тревоги из-за несоответствия стандартам, ощущение изоляции [7].

Таким образом, социальное сравнение «вверх» и FOMO демонстрируют, что данные процессы способны негативно влиять на ощущение благополучия, но это не единственные причины, которые способствуют возникновению одиночества. В условиях гиперсвязи происходит изменение социальных связей на более поверхностные и слабые. Так, американский социолог Марк Грановеттер разделил все социальные связи на две группы по качеству и длительности контактов: сильные (семья, родственники, близкие друзья) и слабые (коллеги, знакомые). Он подчёркивал, что слабые связи расширяют кругозор стимулируют нейропластичность, могут способствовать карьерному росту, а сильные связи не приносят новой информации, но именно сильные связи дают силы,

побуждая к общению с другими людьми, так как крепкие отношения подразумевают одобрение, психологическую поддержку и эмоциональную привязанность [2].

Суть парадокса гиперсвязи и заключается в том, что в онлайн-среде преобладают поверхностные контакты (слабые связи), но она демонстрирует неэффективность в развитии и поддержании глубоких доверительных отношений, так как они требуют значительных временных вложений, готовностью показать свои уязвимости. Это может привести к тому, что человек, у которого в социальных сетях может быть большое количество друзей, в реальной жизни может испытывать нехватку доверительных отношений, что порождает чувство одиночества.

Основываясь на анализе теоретических концепций, можно заключить, что в цифровой среде чувство одиночества обусловлено стремлением соответствовать идеалам (социальное сравнение «вверх»), страхом упустить что-то важное (FOMO) и преобладанием поверхностных связей, которые подразумевают количество, а не качество.

Так, в эмпирическом исследовании Поповой А.С., проведённом в Белгородском государственном университете, изучался феномен одиночества в эпохи цифровизации. Выборку исследования составили 104 человека- молодёжь Белгорода в возрасте от 16 до 30 лет.

Поповой А.С. были получены следующие результаты: 51,3% опрошенных часто или иногда сравнивают собственную жизнь с жизнью других в социальных сетях, что приводит к восприятию своей жизни менее насыщенной событиями, 72,9% респондентов каждые 10-60 минут проверяют уведомления, а при отсутствии доступа к цифровым технологиям испытывают тревогу (77% подтвердили), 74,4% опрошенных часто, иногда или постоянно испытывают чувство одиночества, даже несмотря на высокую активность в социальных сетях, а 64,9% столкнулись с ситуацией, когда при большом количестве подписчиков, присутствовало чувство одиночества. Причинами одиночества респонденты выделяли поверхностное общение (31,1%), постоянное сравнение себя с другими (29,7%) и отсутствие рядом близких людей (68,9%) [5].

Таким образом, данные, полученные Поповой А.С., послужили эмпирическим подтверждением трёх основных механизмов, способствующих возникновению чувства одиночества в условиях цифровой эпохи:

1) 51,3% регулярно сравнивают себя с другими людьми в онлайн-пространстве, что указывает на проявление социального сравнения «вверх», что приводит к возникновению чувства неполноценности.

2) 72,9% опрошенных часто проверяют уведомления каждые 10-60 минут, а также возникновение тревоги (у 77%) при отсутствии доступа к информационным технологиям, что демонстрирует стремление быть включённым во все события (гиперсвязь), основанная на страхе упустить что-то важное (FOMO).

3) 64,9% опрошенных ощущали себя одинокими, несмотря на большое количество онлайн-друзей и подписчиков, а для 68,9% одной из основных

причин одиночества опрошенные назвали отсутствие сильных связей. Эти данные иллюстрируют, что цифровая среда, обеспечивающая поверхностные и слабые взаимосвязи, ограничивает формирование глубины и доверия, которые важны для психологического благополучия.

Таким образом, данные этого исследования указывают на важность гармонизированных методов использования цифровых технологий, где онлайн-пространство будет служить дополнением, а не полным замещением реальной жизни.

В цифровую эпоху существует ряд стратегий, которые способны минимизировать чувство одиночества:

1) Приоритетное внимание стоит уделять встречам в реальной жизни (участие в коллективных занятиях по интересам, волонтерская деятельность, а также проведение время с семьёй без гаджетов).

2) Осознанное ограничение экранного времени.

3) Периодически устраивать цифровой детокс (временный отказ от социальных сетей) для восстановления психоэмоциональной сферы [3].

Таким образом, можно заключить, что цифровая социализация носит как положительный, так и отрицательный характер. Положительная сторона заключается в поддержании межличностных отношений со множеством людей, а отрицательная сторона заключается в возникновении парадокса гиперсвязи и одиночества. Проявляется парадокс в том, что рост числа виртуальных взаимодействий часто приводит к снижению глубины социальных связей, что способствует усилению чувства одиночества.

В ходе теоретического анализа были обнаружены основные механизмы, которые объясняют данное явление:

1. Социальное сравнение «вверх» создаёт очень высокие, практически недостижимые стандарты, что приводит к снижению самооценки, ощущению собственной неполноценности.

2. FOMO (страх упустить что-то важное), усугубляемый боязнью не знать какую-либо актуальную информацию, порождает постоянную тревогу и формирует зависимость от гаджетов.

3. Преобладание в онлайн-пространстве слабых социальных связей вместо сильных, которые важны для ощущения доверия, принятия и психологической поддержки.

Эмпирическое исследование Поповой А.С. (г. Белгород) подтвердило влияние вышеперечисленных механизмов, так как значительная доля опрошенных, испытывающих чувство одиночества, наряду с активной жизнью в социальных сетях, отмечают отсутствие близких людей.

Для минимизации воздействия одиночества в век цифровых технологий важно найти баланс между виртуальной и реальной жизнью, например, личное взаимодействие, ограничение экранного времени, а также цифровой детокс.

Список литературы:

1. Вакурова Ю. Почему мы сравниваем себя с другими (теория социального сравнения) [Электронный ресурс].- URL: <https://www.b17.ru/article/637801/> (дата обращения 06.02.2026).
2. Как социальные связи влияют на нашу жизнь [Электронный ресурс].- URL: . <https://soul-social.rbc.ru/> (дата обращения 06.02.2026).
3. Одиночество в эпоху соцсетей: почему мы чувствуем себя одинокими в мире связей [Электронный ресурс].- URL: <https://psychodemia.ru/blog/odinochestvo-v-epokhu-soczsetej-paradoks-sovremennogo-obshhestva> (дата обращения 06.02.2026).
4. Полещук И.А. Цифровая социализация в работе социального педагога в 2025 году [Электронный ресурс].- URL: <https://www.teacherjournal.ru/categories/20/articles/10360> (дата обращения: 05.02.2026).
5. Попова А.С. Одиночество в цифровую эпоху: результаты социологического исследования среди молодёжи г. Белгорода [Электронный ресурс].- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-v-tsifrovuyu-epokhu-rezultaty-sotsiologicheskogo-issledovaniya-sredi-molodyozhi-g-belgoroda/viewer> (дата обращения 06.02.2026).
6. Теория социального сравнения (Л. Фестингер). Почему мы постоянно оцениваем себя на фоне других [Электронный ресурс].- URL: <https://www.securitylab.ru/blog/personal/Bitshield/355024.php> (дата обращения 06.02.2026).
7. FOMO, или синдром упущенной выгоды: простыми словами о том, что это такое [Электронный ресурс].- URL: <https://skillbox.ru/media/growth/fomo/> (дата обращения 06.02.2026).