

Социальный парадокс одиночества в условиях цифрового коммуникативного общества

Гурова Екатерина Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Алтайский государственный университет, Факультет социологии, Кафедра общей социологии, Барнаул, Россия

E-mail: cat.gurova2018@yandex.com

В современную эпоху стремительной цифровизации и развития коммуникационных технологий наблюдается парадоксальное явление: несмотря на беспрецедентные возможности для установления и поддержания социальных связей, чувство одиночества приобретает характер масштабной социальной проблемы.

Социологическая интерпретация данного феномена в современных исследованиях опирается на адаптацию классических концепций к реалиям информационного общества. В частности, используются идеи социальной интеграции Э. Дюркгейма и теории коммуникативного действия Ю. Хабермаса, чьи методологические подходы позволяют объяснить деструкцию связей в цифровой среде. Экстраполяция идей Дюркгейма показывает, что цифровая трансформация ускоряет ослабление традиционных институтов, таких как семья и община, что ведёт к состоянию цифровой аномии и снижению уровня органической солидарности. Согласно Хабермасу, цифровая среда подменяет искреннее коммуникативное действие инструментальной самопрезентацией и не способна компенсировать утрату механизмов межличностной интеграции.

По данным ВЦИОМ, тема одиночества в российском обществе сохраняет актуальность: значительная часть россиян отмечает рост числа одиноких людей, хотя тенденция несколько ослабла по сравнению с 2010 годом — доля таких респондентов снизилась с 48 % до 40 %. Примечательно, что проблема одиночества носит общенациональный характер и не ограничивается мегаполисами [1]. Также по данным ВОЗ за 2025 год, среди молодых людей в возрасте 13–29 лет от одиночества страдают 17–21 %, а среди взрослых во всём мире 24 % регулярно испытывают это чувство, что соответствует более чем миллиарду человек, а среди подростков этот показатель особенно высок. Экономическое неравенство усугубляет ситуацию: в странах с низким доходом одиночество затрагивает 24 % населения, тогда как в богатых странах — лишь 11 %. Эти цифры подчёркивают, что феномен одиночества выходит за рамки индивидуальных переживаний и приобретает системный характер, требующий комплексного подхода к изучению и преодолению [2].

Парадокс цифровой эпохи заключается в том, что социальные сети, созданные для объединения людей и преодоления географических границ, зачастую препятствуют социальному благополучию. Исследование 2023 года с участием 1649 человек из четырёх стран показало: чем больше времени человек проводит в социальных сетях, тем выше уровень его одиночества. При этом тип использования соцсетей оказывается важнее самого факта присутствия на платформе. Пассивное потребление контента, например просмотр чужих профилей, лент и видео усиливает чувство изоляции, тогда как активная двусторонняя коммуникация связана с меньшими показателями одиночества. Цифровые взаимодействия лишены невербальных сигналов: жестов, мимики, интонации, которые играют ключевую роль в передаче эмоций и намерений при личном общении. Это приводит к обеднению коммуникации и снижению её эмоциональной насыщенности, что не позволяет удовлетворить глубинную потребность человека в подлинном контакте [3].

Эмпирические данные социологического исследования среди молодёжи Белгорода иллюстрируют парадокс «гиперсвязности»: интенсивное онлайн-взаимодействие сочетается

с дефицитом качественных связей. Большинство респондентов используют Telegram как основной канал коммуникации, значительную часть аудитории составляют потребители контента в TikTok, при этом более 60 % проводят в социальных сетях свыше трёх часов ежедневно. При этом три четверти опрошенных ограничиваются пассивным потреблением контента, что способствует феномену «пассивного наблюдения» и ощущению отчуждения. Ключевыми факторами усиления одиночества в цифровой среде выступают социальное сравнение — более половины респондентов сравнивают свою жизнь с чужой, — неаутентичность самопрезентации — почти 42 % признались, что притворяются счастливыми в социальных сетях, — и низкий уровень доверия в онлайн-среде. Субъективное переживание одиночества распространено среди 74,4 % молодёжи, причём половина респондентов оценили свой уровень одиночества на три и выше по пятибалльной шкале. Диссонанс объясняется разрывом между количеством контактов и их качеством: более 64 % имеют свыше 50 «друзей» в социальных сетях, но для более чем половины из них число лично знакомых людей за год не превышает десяти. Более того, те же 64,9 % признавали, что чувствовали себя одинокими несмотря на большое количество подписчиков. Это подтверждает отсутствие корреляции между цифровой активностью и ощущением социальной включённости [4].

Преодоление цифрового одиночества требует комплексных мер на индивидуальном и общественном уровнях. На индивидуальном уровне эффективны стратегии осознанного использования социальных сетей, включая ограничение экранного времени, отключение уведомлений и замену пассивного скроллинга активной коммуникацией. Также важно развивать офлайн-связи посредством личных встреч, участия в групповых активностях и волонтерства, практиковать эмоциональную близость через активное слушание, открытость и готовность делиться трудностями. На общественном уровне необходимы национальные стратегии борьбы с социальной изоляцией, ответственный дизайн цифровых платформ с отказом от манипулятивных практик и прозрачностью алгоритмов, развитие социальной инфраструктуры — парков, библиотек, общественных центров, а также программы наставничества и поддержки. Особую роль играет развитие цифровой и эмоциональной грамотности, позволяющей использовать технологии как инструмент для установления подлинных социальных связей, а не их симуляции.

Таким образом, одиночество в цифровую эпоху представляет собой сложный социальный феномен, порождаемый не отсутствием коммуникации, а её качественным изменением. Интенсивный, но пассивный и поверхностный характер онлайн-взаимодействий не удовлетворяет фундаментальную человеческую потребность в глубоком, доверительном и аутентичном общении. Задача современного общества заключается не в отказе от технологий, а в гармонизации цифрового и реального миров, что позволит сохранить ценность межличностных отношений и обеспечить устойчивое социальное благополучие.

Источники и литература

- 1) Жизнь в стиле соло // ВЦИОМ URL: <https://clck.ru/3SwNE5> (дата обращения: 05.04.2026).
- 2) По оценкам ВОЗ, каждый час от причин, связанных с одиночеством, умирают около ста человек // ООН URL: <https://news.un.org/ru/story/2025/06/1465781> (дата обращения: 05.04.2026).
- 3) Одиночество в эпоху соцсетей: парадокс современного общества // Psychodemia URL: <https://psychodemia.ru/blog/odinochestvo-v-epokhu-soczsetej-paradoks-sovremenno-obshhestva> (дата обращения: 05.04.2026).
- 4) Попова А. С. Одиночество в цифровую эпоху: результаты социологического исследования среди молодёжи г. Белгорода // Вестник науки. 2025.

№10 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-v-tsifrovuyu-epohu-rezultaty-sotsiologicheskogo-issledovaniya-sredi-molodyozhi-g-belgoroda> (дата обращения: 05.04.2026).