**УДК 004.738.5**

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДУ И ОДИНОЧЕСТВА

Студентка 2 курса, напр. «Психология»

ВИУ РАНХиГС

**Актуальность темы.** Исследование психологических особенностей переживания одиночества в контексте использования цифровых технологий представляет глубокий научный интерес, поскольку открывает новые горизонты для понимания природы и механизмов развития одиночества в современном обществе. Быстрое распространение цифровых технологий изменило характер социальных взаимодействий, что повлекло за собой трансформации в опыте переживания одиночества. Изучение особенностей данного феномена позволит углубить теоретические представления о сущности и причинах одиночества, выявить специфику его проявления в условиях цифровой среды и обосновать новые направления исследований в психологии личности и социальной психологии.

Практическая значимость данного исследования определяется важностью разработки эффективных методов диагностики и коррекции переживания одиночества. Полученные результаты позволят специалистам-психологам, педагогам и родителям разрабатывать специализированные программы и мероприятия, направленные на профилактику одиночества и содействие успешной социализации подростков в условиях массовой цифровизации. Акцент на особенностях переживания одиночества в цифровой среде даст возможность повысить эффективность психологической помощи и поддержки.

Проблема одиночества в условиях всеобщей цифровизации приобретает особую социальную значимость, так как затрагивает вопросы психического здоровья, социальной адаптации и общего благополучия поколения. Информированные исследования помогут обществу лучше понять и устранить причины нарастающего одиночества, уменьшить негативные последствия длительной изоляции, повысить социальную сплоченность и поддержать подростков в сложном и быстроменяющемся мире цифровых технологий.

**Цель работы**: выявление психологических особенностей переживания одиночества подростками в связи с использованием цифровых технологий.

В соответствии с указанной актуальностью и целью работы определены основные **задачи:**

1. Охарактеризовать психологические особенности переживания одиночества и феномен цифровых технологий.
2. Провести эмпирическое исследование и выявить соотношение показателей психологических особенностей переживания одиночества и цифровых технологий. Сформулировать выводы по результатам эмпирического исследования.

**Объект теоретического исследования:** психологические особенности одиночества.

**Объект эмпирического исследования**: 50 юношей и девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

**Предмет исследования:** влияние использования цифровых технологий на особенности переживания одиночества.

**Гипотеза:** чем выше уровень вовлеченности в интрнет-среду, тем выше уровень одиночества подростка.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие **методы:** организационно-комплексный, психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа.

**Методики:**

1. Методика «Индекс погруженности в интернет среду» Л.А. Регуша.
2. Шкала субъективного ощущения одиночества Д.Рассела в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

## 2.2. Анализ полученных результатов

На рисунке 1 наглядно представлены результаты по методике «Индекс погруженности в интернет среду» Л.А. Регуша. Так 53% испытуемых свойственен средний уровень погруженности в интернет-среду. Это свидетельствует о том, что большинство испытуемых умеренно вовлечены в интернет-жизнь, используя цифровые технологии в умеренных количествах и преимущественно для решения повседневных задач, общения, поиска информации и развлечений. Средняя степень погруженности показывает хороший баланс между онлайн- и офлайн-активностью, однако требует внимательного мониторинга для предотвращения риска развития интернет-зависимости или снижения социальной активности в реальной жизни.

*Рисунок 1. Результаты по методике "Индекс погруженности в интернет-среду" Л.А.Регуша*

40% испытуемых свойственен высокий уровень вовлеченности в интернет-среду. Это свидетельствует о сильной зависимости опрошенных от онлайн активности, частом и продолжительном использовании интернета для различных целей — общения, учебы, работы, развлечений и других видов деятельности. Высокая степень погруженности может указывать на риск развития интернет-зависимости, снижение способности концентрироваться на реальной жизни, уменьшение объема живого общения и ухудшение навыков межличностного взаимодействия. В этой группе необходим дополнительный мониторинг и поддержка, направленная на сохранение баланса между онлайн- и офлайн-взаимодействиями, а также профилактику негативных последствий чрезмерного присутствия в виртуальной среде.

Всего 7% опрошенных респондентов характерен низкий уровень погруженности в интернет-среду. Это свидетельствует о редком и эпизодическом использовании интернет-ресурсов данными респондентами. Низкая вовлеченность в интернет-пространство может означать, что такие респонденты преимущественно живут в реальном мире, предпочитая личное общение, традиционные формы досуга и деятельности. Тем не менее, небольшой процент таких респондентов в общей выборке указывает на общую тенденцию современного общества к широкому и интенсивному использованию интернет-технологий.

43% опрошенных респондентов показали высокий уровень цифрового потребления. Это свидетельствует о значительной вовлеченности данной группы в интернет-среду и активное использование цифровых технологий для различных целей: общения, получения информации, развлечений, обучения и работы. Высокий уровень потребления может указывать на повышенный риск развития интернет-зависимости, снижения концентрации внимания, уменьшения живого общения и межличностных взаимодействий в реальной жизни. Для данной группы особенно важны профилактические меры, направленные на поддержание баланса между онлайн- и офлайн-активностью, а также развитие навыков саморегуляции и осознанного использования цифровых ресурсов.

Для 57% испытуемых характерен средний уровень цифрового потребления. Это свидетельствует о разумном балансе между использованием цифровых технологий и реальной жизнью. Участники этой группы умеренно используют интернет и мобильные устройства, распределяя свое время между онлайн-активностью и живым общением, работой, учебой и отдыхом. Средний уровень потребления позволяет избежать рисков, связанных с чрезмерным использованием цифровых ресурсов, таких как интернет-зависимость, снижение внимательности и ухудшение навыков реального общения.

32% опрошенных характерен средний уровень цифровой компетентности Это означает, что данная группа уверенно пользуется основными цифровыми технологиями и интернет-ресурсами, справляется с повседневными задачами, такими как поиск информации, общение, покупки и использование социальных сетей. Однако участники этой группы могут испытывать трудности с продвинутыми операциями, такими как защита персональных данных, профессиональное использование программ и онлайн-инструментов, что ограничивает их возможности в профессиональной деятельности и обучении.

Высокий уровень цифровой компетентности характерен для 68% испытуемых. Это свидетельствует о том, что большинство участников хорошо ориентируются в цифровых технологиях, уверенно пользуются интернетом, мобильными приложениями, социальными сетями и специализированными программами. Высокий уровень цифровой грамотности позволяет представителям данной группы эффективно решать повседневные задачи, использовать онлайн-ресурсы для обучения, работы и общения, защищать личную информацию и успешно интегрироваться в цифровую среду.

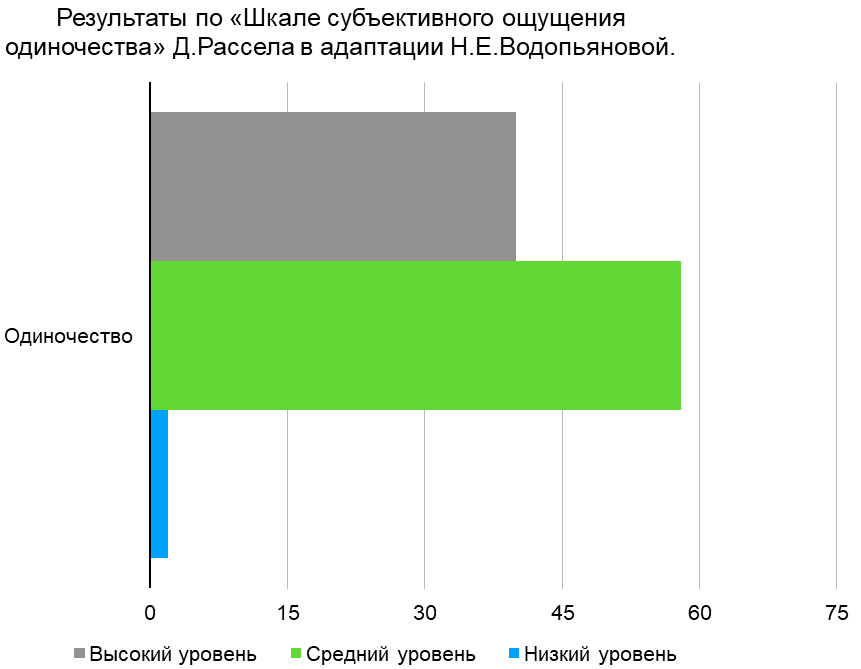
Для 17% опрошенных характерен низкий уровень эмоционального отношения. Это свидетельствует о невысоком интересе, слабой вовлеченности и небольшом количестве эмоциональных вложений в интернет-активность. Такие респонденты, вероятно, используют интернет умеренно, в основном для утилитарных целей, таких как получение информации или выполнение рабочих задач, при этом не погружаясь эмоционально в виртуальное пространство. Низкий уровень эмоционального отношения может говорить о достаточной ориентации в реальном мире, высокой значимости традиционных форм общения и досуговой деятельности. 63% опрошенных демонстрируют средний уровень эмоционального отношения. Это означает, что респонденты проявляют умеренный интерес и вовлеченность в онлайн-активность, сохраняя баланс между виртуальным и реальным миром. Средний уровень эмоционального отношения позволяет использовать интернет для различных целей — общения, работы, поиска информации и развлечений, не теряя при этом ориентации в повседневной жизни и межличностных отношениях.Такая степень вовлеченности является оптимальной для большинства пользователей, так как позволяет наслаждаться благами цифровой среды, не попадая в ловушку интернет-зависимости. Для 20% респондентов характерен высокий уровень эмоционального отношения. Это свидетельствует о сильном интересе, большой вовлеченности и высокой эмоциональной привязанности к интернет-активности. Такие респонденты могут проводить значительное время в сети, активно участвуя в виртуальных сообществах, выражая свои эмоции и потребности через интернет-ресурсы. Высокое эмоциональное отношение может говорить о важной роли интернета в жизни респондентов, однако важно учитывать возможные риски, связанные с чрезмерной привязанностью к виртуальному пространству. Сюда входят угроза интернет-зависимости, снижение концентрации внимания, ухудшение качества живого общения и снижение способности справляться с эмоциональными нагрузками в реальной жизни.

На рисунке 2 наглядно представлены результаты по шкале субъективного ощущения одиночества Д.Рассела в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

Так для 58% респондентов характерен средний уровень одиночества. Это означает, что большинство участников исследования периодически испытывают некоторое чувство одиночества, однако оно не является постоянным и интенсивным. Средний уровень одиночества говорит о нормальной естественной динамике эмоционального состояния человека, когда чувство одиночества может возникать в определённые моменты жизни, не оказывая существенного влияния на общее качество жизни и психоэмоциональное состояние.Такой показатель является обычным для большинства людей и не сигнализирует о какой-либо патологии.

Высокий уровень одиночества характерен для 40% опрошенных. Это говорит о том, что значительная часть респондентов регулярно и интенсивно испытывает чувство одиночества, что может негативно сказываться на их эмоциональном состоянии, психическом здоровье и социальной активности.Высокий уровень одиночества может проявляться в виде дефицита социальных контактов, ощущения изоляции, эмоциональной разобщенности с окружающими, снижения самооценки и жизнестойкости.

Низкий уровень одиночества был выявлен у 2% испытуемых. Это свидетельствует о том, что лишь небольшая часть участников исследования практически не испытывает чувства одиночества, стабильно ощущая эмоциональную поддержку, удовлетворенность социальными контактами и полноценное включение в жизнь общества. Низкий уровень одиночества указывает на хорошую адаптацию и успешную социализацию, что является положительным признаком психического здоровья и эмоционального благополучия.



*Рисунок 2. Результаты по "Шкале субъективного ощущения одиночества" Д.Рассела в адаптации Н.Е.Водопьяновой*

Для проверки гипотезы о том, что, чем выше уровень вовлеченности в интернет-среду, тем выше уровень одиночества. мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выявлена сильная прямая положительная связь между показателями вовлеченности в интернет-среду и одиночеством (r=0,692 при p<0,001). Полученные данные указывают на то, что чем выше уровень вовлеченности в интернет-среду, тем сильнее усиливается чувство одиночества у респондентов. Вероятно, это связано с тем, что увеличение времени, проведенного в интернете, может приводить к сужению реальных социальных контактов, замене живого общения виртуальным, а также способствовать развитию интернет-зависимости и снижению качества межличностных отношений.

Выявлена сильная прямая положительная связь между показателями цифровой компетентности и вовлеченности в интернет-среду (r=0,798 при p<0,001). Данная зависимость указывает на то, что чем выше уровень цифровой компетентности у человека, тем сильнее его вовлеченность в интернет-среду. Это может объясняться тем, что технически подкованные пользователи легче осваивают интернет-сервисы, находят для себя больше интересных и полезных ресурсов, что укрепляет их желание и готовность использовать интернет как инструмент для решения повседневных задач, общения, обучения и развлечений.

Таким образом, вовлеченность в интернет-среду влияет на уровень одиночества. Чем выше индивид вовлечен в интернет пространство, тем более одиноким он себя ощущает.