

## ВІРТУАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ І САМОТНІСТЬ ЛЮДИНИ

*У статті досліджується проблематика взаємозв'язку віртуального спілкування і самотності. Наведено основні підходи до розуміння цього взаємозв'язку, зазначені деякі психологічні механізми, пов'язані з його формуванням і розвитком. Виділяються фактори, які визначають формування самотності як специфічного стану, що суб'єктивно переживається особистістю на психоемоційному рівні.*

**Ключові слова:** віртуальне спілкування, віртуальна реальність, позитивні і негативні сторони віртуального спілкування, самотність.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Однією із характерних ознак сучасного світу є стрімкий поступ комп'ютерних технологій, які інтенсивно впроваджуються в щоденному житті соціуму. Проте, незважаючи на зазначений прогрес у сфері технічних та інформаційних технологій, сучасний індивід схильний до переживання таких екзистенційних проблем, як: відсутність мети та сенсу життя, втрата свободи, любові, дружби й можливості самореалізації, відчай і тривога перед майбутнім, відчуття самотності. Сучасна людина, відчуваючи екзистенційний вакуум і самотність, шукає шляхи та засоби їх подолання. Одним із таких засобів постає віртуальна реальність, у якій індивід шукає спілкування та інформацію, що допоможуть подолати соціальну депривацію у прямому й переносному смислі.

Отож, проблема взаємозв'язку віртуального спілкування і самотності сучасної людини є особливо актуальною в сучасному суспільстві у зв'язку з низкою екологічних, економічних, політичних, культурних умов, які продукують у людини відчуженість і міжособистісну, і екзистенційну.

**Аналіз останніх публікацій.** Феномен віртуальної реальності досліджують такі зарубіжні та українські вчені, як: Я. Баїманівська, Є. Уханов, Н. Хамітов, Н. Цой, Ш. Таркл та інші. Проте, залишається малодослідженим зв'язок віртуальної реальності з проблемою самотності людини.

Отож, **метою статті** є висвітлення позитивних та негативних аспектів віртуального спілкування людини в соціокультурному середовищі мережі Інтернет, окреслення проблемних зон такого спілкування.

**Виклад основного матеріалу.** Віртуальне спілкування має свої переваги над реальним спілкуванням, на що вказують різноманітні дослідження, проведені науковцями [2; 5; 7]: полегшується процес комунікації, знімаються психологічні бар'єри, вивільняється творче «я»; втрачає своє значення цілий ряд бар'єрів спілкування, обумовлених такими характеристиками партнерів по

комунікації, які виражені в їх зовнішньому вигляді, а також комунікативною компетентністю людини; реалізуються цінності свободи, представлення себе перед іншими людьми в різних варіантах самореалізації і самоствердження.

Характерними особливостями комунікації за допомогою комп'ютерних мереж є: можливість одночасного спілкування великої кількості людей, що знаходяться в різних частинах світу, і, отже, живуть у різних культурах; неможливість використання більшої частини невербальних засобів комунікації і самопрезентації; збіднення емоційного компонента спілкування; анонімність і зниження психологічного ризику в процесі спілкування; легка зміна формальних атрибутів, приводять до вироблення нових форм і стилів взаємодії та виникнення своєрідного Інтернет-етикету.

В комунікаційному середовищі мережі Інтернет можна створювати «власні світи» і сприймати їх як певну реальність. Зі світу мрій, ідей, думок створюються матеріальні форми в реальному світі, вони ніби «матеріалізуються» в ньому. Але спочатку на рівні ідей існують у віртуальному світі, де можна «конструювати» все, що завгодно, створювати певні моделі і розглядати їх позитивні і негативні сторони. Тому віртуальне середовище мережі Інтернет привабливе, адже воно нагадує про можливості здійснити на перший погляд «нездійснене».

Користувач володіє правом самостійного вибору інформації з різних джерел, час виходу, коло тих, з ким він має намір спілкуватися. Існує свобода прийняття або неприйняття тих або інших правил, які встановлені різними групами користувачів. Виділяється особлива свобода анонімної взаємодії з іншими суб'єктами простору. Людина не тільки має право не вказувати свої основні соціально-демографічні, професійні та інші характеристики, але і брати на себе в ігровій формі виконання різних ролей, що створює особливу свободу представлення себе перед іншими людьми [2, с. 11]. Спілкування, опосередковане соціальними мережами, особливо важливе для тих людей, чие життя з різних причин обділене міжособистісною взаємодією. Такі люди використовують всесвітню мережу, як альтернативу своєму оточенню, адже опосередковане on-line-спілкування створює ілюзію товариських відносин без вимоги дружби.

Інтернет-спілкування характеризується як глибоко особистісний, психологічно насичений процес. Внаслідок відсутності прямого контакту виникає ефект «психологічної анонімності» - особистісна захищеність від зовнішнього контролю. Людина отримує можливість розкритися, актуалізувати індивідуальні мотиви та установки, проявити найбільш глибокі індивідуальні детермінанти власної поведінки. Однією з унікальних особливостей кіберпростору є можливість поекспериментувати з самоотождиченням. У багатьох ситуаціях - кімнатах спілкування, рольових іграх - людина може вибрати будь-яке ім'я, манеру поведінки і навіть стать. Люди, з якими вона буде вступати у взаємини, будуть сприймати її через слова і дії, що здійснюються у відповідності з обраним типом. У рольових іграх особливо цікавою є можливість вибору персонажа, що часто базується на раніше сформованих архетипах. Людина приміряє на себе різні ролі, і пробує наскільки комфортно

вона себе почуває в цих ролях при спілкуванні з іншими людьми.

Однією із причин занурення людини у віртуальну реальність є відчуття самотності у реальному соціальному середовищі. Самотність - соціально-психологічне й філософське явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. Людина, яка ігнорується та заперечується у суспільстві, втрачає впевненість у цінності власної особи. Вона усамітнюється, замикається в собі. Спробою уникнення відчаю є втеча від життя шляхом занурення в ілюзію або прагнення компенсувати духовний дискомфорт чуттєвими насолодами тіла. Тоді людина ще більше поринає у стан самотності, замкненості, суму і тривоги.

В сучасній науці досить докладно розроблена проблема причин даного явища. Так, *Е. Фромм* обґрунтовує ідею про те, що незадоволеність вищих потреб (потреба в повазі, у визнанні й у самореалізації) є причиною переживання самотності. Інші дослідники вбачають причину самотності в прискоренні темпів життя, у наявності умов, коли людина залишається на самоті в юрбі (*Д. Рісмен, Е. Тоффлер*); у втраті цінностей і сенсу життя (*В. Франкл*). Нерідко причиною переживання самотності називається трансформація спілкування в сучасному світі. Воно усе більше стає діловим, утилітарно-функціональним і втрачає теплоту, щирість між людьми. Зміни соціального, економічного, політичного, духовного життя соціуму вносять корективи в життя кожної людини, зокрема, й спільноти, в цілому. Змінюється рівень життя, вік людини, характер діяльності, соціальне оточення, культурне середовище - все це може сприяти виникненню самотності.

У сучасному суспільстві самотність виступає як універсальна і багатогранна проблема, яка охоплює широкий спектр соціальних і психологічних процесів і станів, що характеризують відносини людини з суспільством і природою. Невипадково ряд дослідників вказують на взаємозв'язок проблеми самотності з показниками якості життя (*Коттке, Л. В. Куліков*), задоволеність сенсом життя (*К. Муздібаєва*), психоемоційним вигорянням (*Дж. Крамб, Л. Махолік, Є. С. Старченкова*).

Виділяється ряд психологічних факторів, які сприяють самотності. В якості головних можна виокремити наступні:

- низька самооцінка, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики, що, в свою чергу, створює замкнуте коло — в результаті відсутності контактів самооцінка ще більше знижується;

- агресивність - властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єкт-суб'єктних відносин. Надмірний розвиток агресивності веде до частих конфліктів й вибору стратегії «самотнього вовка»;

- внутрішньоособистісний конфлікт - одномоментне існування в особистісних структурах декількох взаємовиключних актуальних потреб, цілей, цінностей, інтересів;

- слаборозвинені комунікативні навички - особи з погано розвиненими навичками міжособистісної взаємодії, низькою соціалізацією через страх

потерпіти невдачу у відносинах або потрапити в психологічну залежність також нерідко прагнуть до самотності, особливо якщо у них вже є невдалий (травматичний) досвід спілкування з іншими людьми;

- аутизація - розвиток самотності може бути зумовлений патологічними процесами в психіці, які традиційно відносяться до так званої великої психіатрії (різні форми важких психічних розладів психотичного рівня, які дещо умовно можна розглядати як різні форми клінічного перебігу шизофренії) [6].

Згідно з уявленнями *К. Роджерса*, самотність - це прояв слабкої адаптації особистості, а її причина - феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне Я [8].

*К. Роджерс* вважає, що суспільство впливає на людину, змушуючи її вести себе відповідно до соціально виправданих норм, обмежуючи свободу дії зразками. Через це виникають протиріччя між внутрішнім істинним Я індивіда та проявами його Я у відносинах з іншими людьми, що призводить до втрати індивідом сенсу існування. Індивід стає самотним, коли, усунувши захисні бар'єри на шляху до власного Я, він тим не менш думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших людей. У цьому випадку формується замкнене коло: людина, вірячи в те, що її істинне Я відкинуто іншими, замикається у своїй самотності і, щоб не бути відкинутим, продовжує дотримуватися своїх соціальних «фасадів», що і призводить до появи почуття спустошеності. Іншими словами, в самотності проявляється невідповідність між дійсним і ідеалізованим Я індивіда. Позбавленість реального спілкування та відсутність змоги бути почутим і зрозумілим для іншого обумовлює пошук виходу з такого стану. Таким виходом постає втеча у віртуальну реальність, де індивід шукає відчуття єдності з навколишнім світом та іншими суб'єктами, нехай і віртуальними.

Натомість, стан самотності може бути не лише причиною занурення у віртуальну реальність, а й наслідком. Людина спочатку, не відчуваючи самотності, через деякі причини (прагнення розваг, залежність від мережі Інтернет, професійні потреби тощо) може надто заглиблюватись у віртуальну реальність, одночасно пориваючи реальні соціальні контакти. Дослідниця *Н. Цой* підкреслює, що часте перебування за комп'ютером «послаблює здатність швидко переключатися на інші види діяльності, викликає проблеми з концентрацією уваги, обмежує емоційні контакти і спілкування з близькими та друзями...» [5, с. 98–99].

Як слушно вважає *Н. Хамітов*, «самотність є надзвичайно напруженим станом і ситуацією», оскільки «виражає буття людини, яке наповнене стражданням в результаті відчуження від себе та роду, втрати й пошуку самототожності» [4, с. 4]. Учений розрізняє дві форми самотності: зовнішню і внутрішню, а в межах зовнішньої самотності - два її види: фізичну та психічну. «Зовнішня самотність, - пише дослідник, - є передусім результатом випадку – катастрофи, що фізично відокремила людину від інших людей, викидаючи за межі соціуму. Але зовнішня самотність може бути й наслідком випадку – конфлікту, який розгортається в межах соціуму. У цьому разі відбувається психологічне відокремлення людини від інших людей. І фізична, і психологічна

форми зовнішньої самотності близькі у тому, що їхні причини постають зовнішніми по відношенню до екзистенційних глибин людини» [4, с. 19].

«Самотність - найпоширеніша хвороба наших днів», - констатує відома дослідниця самотності *Шеррі Таркл* у своїй книзі «Самотні разом» (AloneTogether) [9]. Російський філософ *Є. Уханов* звертає увагу на деякі особливості психіки і світосприйняття людини, яка занурена у віртуальну реальність. Він констатує, що відбувається порушення у сприйнятті простору і часу [3, с. 72]. Іншою особливістю, на думку філософа є те, що психічні образи, які виникають під впливом віртуальної реальності, сприймаються індивідом як реальні й об'єктивно існуючі. Людина сприймає віртуальний світ не як продукт власної психічної діяльності - уяви, а як об'єктивну реальність. Віртуальні об'єкти у віртуальній реальності *Є. Уханов* характеризує через поняття «симулякр» та «симуляція» [3, с. 74]. Далі *Є. Уханов* пише, що людина у віртуальній реальності постає як «маска», що може змінюватись і приховувати дійсну сутність індивіда. Відрив власного «Я» від оточуючої соціальної реальності і перенесення його у віртуальну реальність відриває «Я» від тої ідентичності, яка була актуальна у реальному світі. У цьому випадку відбувається ідентифікація індивіда відповідно до віртуальної реальності, за рахунок сприйняття її як актуалізованої реальності [3, с. 80]. На думку *Є. Уханова*, спілкування у віртуальній реальності не носить ціннісно-орієнтованого характеру, адже людина, по-перше, розмінює своє реальне «Я» на віртуальне «Я», і таким чином губить його; по-друге, шукаючи іншого суб'єкта спілкування, знаходить лише віртуальний об'єкт.

Підводячи підсумки філософських роздумів *Є. Уханова*, звернемо увагу, що самотність у світі віртуальної реальності - це туга та прагнення до спілкування з іншим суб'єктом. Однак відбувається самообман людини — у віртуальному світі не існує реального «Я» та реального «Я» Іншого, а лише віртуальні об'єкти, процес взаємодії яких не здатен подолати стан самотності. Натомість, людина має заперечити своє «Я» віртуальне, усвідомити власну ідентичність у реальному світі, усвідомити власну самотність, зрозуміти її сутність і взяти відповідальність за вирішення цієї екзистенційної проблеми [1].

Аналізуючи залежність людини від віртуальної реальності, *Н. Цой* виокремлює декілька причин її виникнення: соціальна дезорганізація, слабка соціальна інтеграція, низький рівень самоконтролю, соціальна тривожність, низька самооцінка, депресивні стани. Будь-яка з цих причин, або їх сукупність можуть викликати залежність від віртуальної реальності, що обумовлює формування відчуття самотності [5]. За даними соціологічних досліджень 21 % зареєстрованих користувачів відвідує свою сторінку в соціальних мережах два-три рази на тиждень, 11 % - щотижня, лише 2 % бувають на соціальних сторінках щомісяця, рідше одного разу на місяць заходить кожний 20-й користувач.

Середня тривалість щоденного перебування в соціальних мережах серед молоді становить більше 3,5 годин. Відомі факти систематичного знаходження окремих людей в Інтернеті по 18 і більше годин на добу, по 100 і більше годин на тиждень. Але питання не в цифрах. За словами доктора Кімберлі Янг,

«ступінь мережевої залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат в реальному житті» [7, с. 25]. При частому спілкуванні в соціальних мережах, у людей на підсвідомому рівні, розвивається фобія спілкування з реальними людьми. Люди, які весь свій вільний час віддають спілкуванню через соціальні мережі, в реальному житті стає складно, заводити нових друзів, вони перестають спілкуватися зі своїми однолітками, і як наслідок усього цього, зовнішній світ їх починає сприймати як відлюдників.

Ще одна причина, по якій слід обмежити час проведення в соціальних мережах, це те, що, більшість людей, видають себе в мережі за того, ким у реальному житті вони зовсім не є. Жертвами такого обману можуть стати люди, які розміщують правдиву інформацію про себе. У такому разі псевдоособистість обманом домагається розташування до себе і рано чи пізно, може піддати небезпеці людину, з якою веде активну бесіду.

**Висновки.** Підводячи підсумки, слід зауважити, що слабка соціальна інтеграція, соціальна дезорганізація, відчуття самотності у реальному світі змушують індивіда шукати психологічного комфорту у віртуальній реальності. Основними причинами звернення до спілкування за допомогою соціальних мереж є недостатня насиченість спілкуванням в реальному житті, можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які фрустровані поза межами Інтернет. Однак те, що віртуальний світ дійсно допоможе людині подолати стан самотності ілюзією. Втеча у віртуальну реальність — це не вирішення проблеми самотності, а лише тимчасова втеча від неї.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башманівська Я. В. Віртуальна реальність як чинник зростаючого усамітнення людини / Я. В. Башманівська [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/9746/1/3.pdf>.
2. Попов Д. С. Молодые Интернет–пользователи : противоречия становления ценностей образа жизни / Д. С. Попов : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.06. — Е., 2009. — 22 с.
3. Уханов Е. В. «Смерть» субъекта в сетевых коммуникациях / Е. В. Уханов // Наука и образование. — 2006. — №3. — С. 68–81.
4. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття / Н. В. Хамітов : автореф. дис. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора філос. наук : спец. 09.00.04. «Естетика». — К., 1998. — 34 с.
5. Цой Н. А. Феномен интернет–зависимости и одиночество / Н. А. Цой // Социальные исследования. — 2011. — № 12. — С. 98–107.
6. Шелехов И. Л. Внутриличностный конфликт и одиночество / И. Л. Шелехов, Е. С. Федчишина [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/vnutrilichnostnyu-konflikt-i-odinochestvo>.
7. Янг К. С. Диагноз интернет–зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. - 2000.- № 2. - С. 24-29.
8. Rodgers C. R. The loneliness of contemporary man as seen in «The case of Ellen West» / C. R. Rodgers // Annals of Psychotherapy. - 1961. - № 3. - P. 22–27.
9. Turkle Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Sherry Turkle.-Amazon Digital Services, Inc., 2011. - 380 p.

## REFERENCES

1. Baszmanivs`ka Ia. V. Virtual`nareal`nist` iak czynnyk zrostaiuczogo usamitnennia liudyny / Ia. V. Baszmanivs`ka [Elektronnii resurs]. - Rezhym dostupa: <http://eprints.zu.edu.ua/9746/1/3.pdf>.
2. Popov D. S. Molodyie Internet-pol`zovateli : protyvorecziiia stanovleniia tsennostei obrazaza hyzni / D. S. Popov : avtoref. dis. ... kand. sots. nauk : 22.00.06. - E., 2009. - 22 s.
3. Uhanov E. V. «Smert`» sub`iekta v setevykh kommunikatsiiah / E. V. Uhanov // Nauka i obrazovaniie. - 2006. - №3. - S. 68–81.
4. Khamitov N. V. Samotnist` iak fenomen liuds`kogo buttia / N. V. Khamitov : avtoref. dys. nazdobuttianauk. stupenia doktora filos. nauk : spets. 09.00.04. «Estetyka». - K., 1998. - 34 s.
5. Tsoi N. A. Fenomen internet-zavisimosti i odinochestvo / N. A. Tsoi // Sotsial`nieissledovaniia. - 2011. - № 12.- S. 98–107.
6. Szelehov I. L. Vnutrilicznostnii konflikt i odinochestvo / I. L. Szelehov, E. S. Fedcziszina [Elektronnii resurs]. - Rezhym dostupa: <http://cyberleninka.ru/article/n/vnutrilichnostnyy-konflikt-i-odinochestvo>.
7. Iang K. S. Diagnoz internet-zavisimost` / K. S. Iang // Mir Internet. - 2000.- № 2.- S. 24-29.
8. Rodgers C. R. The loneliness of contemporary man as seen in «The case of Ellen West» / C. R. Rodgers // Annals of Psychotherapy. - 1961. - № 3. - P. 22–27.
9. TurkleSherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Sherry Turkle.- Amazon Digital Services, Inc., 2011.- 380 p.

**МАЛИМОН, В.И.** - кандидат наук по государственному управлению, доцент, доцент кафедры государственного управления и местного самоуправления Национального технического университета нефти и газа

(Ивано–Франковск, Украина) [vmalimon@ukr.net](mailto:vmalimon@ukr.net)

### ВИРТУАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА

В статье исследуется проблематика взаимосвязи виртуального общения и одиночества. Приведены основные подходы к пониманию этой взаимосвязи, указаны некоторые психологические механизмы, связанные с его формированием и развитием. Выделяются факторы, определяющие формирование одиночества как специфического состояния, субъективно переживаемого личностью на психоэмоциональном уровне.

**Ключевые слова:** виртуальное общение, виртуальная реальность, положительные и отрицательные стороны виртуального общения, одиночество.

**MALIMON, VITALIY** - PhD in Public Administration, Associate Professor of the Department of Public Administration and Local Government National Technical University of Oil and Gas

(Ivano–Frankivsk, Ukraine) [vmalimon@ukr.net](mailto:vmalimon@ukr.net)

### VIRTUAL COMMUNICATION AND LONELINESS PERSON

This paper examines the relationship of virtual communication and loneliness. The basic approaches to understanding this relationship indicated some psychological mechanisms related to its formation and development. There are factors determining the formation of loneliness as a specific condition that subjectively experienced person on the psycho-emotional level.

Internet communities offer the advantage of instant information exchange that is not possible in a real-life community. This interaction allows people to engage in many activities from their home. Users of online communities also have access to thousands of specific discussion groups where they can form specialized relationships and access information in such categories as: politics, technical assistance, social activities, health and recreational pleasures. Virtual

*communities provide an ideal medium for these types of relationships because information can easily be posted and response times can be very fast. Another benefit is that these types of communities can give users a feeling of membership and belonging. Users can give and receive support, and it is simple and cheap to use.*

*Weak social integration, social disorganization, the feeling of loneliness in the real world are forced to seek individual psychological comfort in virtual reality. In modern society loneliness acts as a universal and multifaceted problem that covers a wide range of social and psychological processes and states, describing man's relationship with society and nature. It is no coincidence some researchers point to the correlation problem of loneliness of the indicators of quality of life, sense of life satisfaction, psycho-emotional burnout. The main reason for seeking to communicate through social networks is the lack of communication saturation in real life, the possibility of realization of personality traits, playing roles, experience emotions that are beyond frustrated Internet. However, the fact that the virtual world will really help people overcome loneliness is a fact of illusion. Escape in virtual reality — it does not solve the problem alone, but only a temporary escape from it.*

**Keywords:** *virtual communication, virtual reality, positive and negative aspects of virtual communication, loneliness.*

*Стаття надійшла до редколегії 12.11.15*

*Прийнята до друку 17. 11.15*