

Екатерина Денисовна Федорова,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Факультет коммуникаций, медиа и дизайна,
edfedorova@edu.hse.ru

Catherine Fedorova,
National Research University Higher School of Economics

Социальная изоляция и ощущение одиночества как следствие Интернет-зависимости

Аннотация: В данной статье рассматривается социально-психологическая проблема воздействия медиа на человека, а именно: феномен социальной изоляции личности. Обосновывается идея о том, что социальная изоляция и чувство одиночества у человека связаны с частым и интенсивным использованием социальных медиа, а именно: постоянное пребывание «онлайн» ведет к психологическому расстройству. Также в статье обозначены парадоксы, возникающие на стыке двух понятий и исследованы причинно-следственные связи между изоляцией и попытками с ней справиться. Предложены вероятные причины возникновения психологического расстройства и конкретные поводы, связанные с использованием социальных сетей. С помощью зарубежного опыта и эмпирики доказано, что социальные сети могут представлять угрозу для человека, а также предоставлены способы ее избежать.

Ключевые слова: социальная изоляция, одиночество, новые социальные медиа, Интернет, digital detox, социальные сети

Social isolation and loneliness as a consequence of the Internet addiction

Abstract. This article discusses the socio-psychological impact of media on person, namely, the phenomenon of social exclusion of the individual. Substantiates the idea that social isolation and loneliness in humans is associated with frequent and intense use of social media, namely a permanent stay "online" leads to a psychological disorder. Also in the article the paradoxes arising at the interface of the two concepts and investigated a causal relationship between isolation and attempts to cope with it. Suggested likely causes of psychological disorders and specific reasons associated with the use of social networking. With the help of foreign experience and empiricism proved that social networks can pose a threat to humans, and ways to avoid it.

Keywords: social isolation, loneliness, new social media, Internet, digital detox, social networks

«Уединившись с самим собой, Павел Владимирович возненавидел общество живых людей, и создал для себя особенную, фантастическую действительность».

М.Е. Салтыков-Щедрин, «Господа Головлевы»

В современном мире практически не осталось тех, кто сомневается в пользе технического прогресса. Это справедливо, потому что комфорт говорит сам за себя. Глупо осуждать необходимые нововведения в медицине, инфраструктуре, коммуникациях. Тем более, когда они приносят людям пользу. Но исключительно ли пользу? В условиях технического прогресса, средства массовых коммуникаций непрерывно совершенствуются, а количество информации возрастает в геометрической прогрессии. С одной стороны, за этим стоит немало плюсов: постоянный доступ к новостной повестке дня, образовательным ресурсам, бытовым советам и т.д. С другой – человеку зачастую бывает трудно справиться с нарастающим потоком информации, и от этого появляются новые или трансформируются старые психологические проблемы и заболевания. Получается, чем больше комфортабельных услуг предлагают человеку, тем стремительнее его зона комфорта сужается.

В исследовании наше внимание будет сосредоточено именно на психологических проблемах влияния медиа и прогресса в среде Интернет-коммуникаций. В них войдут социальная изоляция и ощущение одиночества, как факторы, которыми ученые в последнее время обеспокоены в наибольшей степени.

Целью нашего исследования является выявление связи между интенсивным использованием социальных медиа и социальной изоляцией. Действительно ли очагом социальной изоляции может стать частое пребывание и общение в социальных сетях? Как разрешить парадокс между изначальной миссией социальных медиа – приобретение человеком социальных связей и активное общение с друзьями – и производным результатом – чувством одиночества? Почему для кого-то социальные сети – это спасение, когда другим они намеренно или непроизвольно вредят? И наконец, есть ли способы избежать неприятных психологических последствий или, в более обостренных ситуациях, окончательно вылечиться? Для выполнения поставленной цели в качестве основы были использованы зарубежные опыт и эмпирика. Также для подтверждения или опровержения **гипотезы** о том, что социальная изоляция – одно из неотвратимых последствий частого пребывания человека в социальных сетях, мы составили ряд необходимых **задач**:

- Проработать понятийный аппарат, который поможет нахождению ответа, соответствующего реальности (определения терминов «социальная изоляция», «социальные сети», «digital detox»).

- Ознакомиться с зарубежными англоязычными источниками, критически их проанализировав.
- Рассмотреть возникающие парадоксы на стыке понятий «социальная изоляция» и «социальные медиа».
- Найти адекватные примеры, отражающие расхождение с заявленным тезисом или, наоборот, совпадение с ним.
- Продемонстрировать результат, выявленный на основе тезисов и зарубежной эмпирики.

Как уже было сказано, одним из методов исследования является анализ зарубежной англоязычной литературы: публикаций, учебников, научных работ и т.д. Для поддержки актуальности преимущественно были выбраны источники за 2014 – 2017 гг. ведущих журналистов, ученых и исследователей медиaprостранства из США, Великобритании и других стран. Кроме того, в качестве примеров подобраны сюжеты, относящиеся к установленной проблеме.

Понятие «социальная изоляция» активно исследуется учеными с середины XX века. Однако они едва ли постигли все горизонты в изучении этого аспекта человеческой психики. С течением времени, прогрессом, модернизацией и глобализацией социальная изоляция человека трансформируется, а для ее появления находят все новые и новые причины. Получая больше возможностей для связи и коммуникации с окружающим миром, человек, как ни парадоксально, постепенно уходит в себя. Отчего это происходит? Обратимся к истории и дефиниции социальной изоляции.

Данное явление в психике человека является однозначным отклонением и объясняется как потеря человеком чувства социальной принадлежности [1]. Если одиночество – это временное ощущение оторванности от общества, то социальная изоляция – тотальное отторжение и несопоставимость своего «Я» с социумом. Отклонение может наблюдаться у людей любых возрастов, для каждого из которых характерны свои симптомы изоляции. *«Loneliness can accelerate cognitive decline in older adults, and isolated individuals are twice as likely to die prematurely as those with more robust social interactions. These effects start early: Socially isolated children have significantly poorer health 20 years later, even after controlling for other factors. All told, loneliness is as important a risk factor for early death as obesity and smoking»* [2]. Здесь же важно разграничить объективную и субъективную социальную изоляцию [3]. Первое – это фактическое отсутствие социальных связей, на которое люди идут добровольно (в случае отшельничества, монашества или эскапизма). К примеру, художник Тейчин Сье провел год в клетке, запретив себе читать, писать, разговаривать и вообще пользоваться средствами коммуникации. Людей также могут принудить к изоляции (в случае одиночного тюремного заключения). Однако нас интересует субъективная социальная изоляция – острый внутренний недостаток

во взаимодействии с другими. В этом случае человек может быть объективно связан с окружающими людьми, ничего к ним не чувствуя. Изначально считалось, что социальная изоляция, влекущая за собой полное отсутствие чувств к окружающим людям, может стать следствием особенностей расовой принадлежности, иммиграции, или политических факторов. Но позже выяснилось, что раздробленность общества в целом не всегда ведет к социальной изоляции конкретных индивидов [4]. Причин существует множество: домашнее насилие, детские комплексы, потеря любимого человека, старение, отсутствие работы. Особенно часто социальная изоляция появляется у подростков и пожилых людей.

Сегодня на одно из первых мест в качестве мотива чувствовать себя одиноко и ощущать социальную изолированность выходит развитие технологий. *«The most visible development of the last forty years has been technological innovation. Modern cars and planes, email, cell phones, text messaging, video links, and social networking sites have vastly expanded, sped up, and lowered the cost of social interaction» [4.1]*, – пишет один из влиятельных исследователей социальной изоляции Клод Фишер.

С развитием Интернета и подключением новых пользователей эволюционируют и появляются очередные медиаплатформы для общения. Здесь стоит обозначить, что при исследовании социальной изоляции мы используем два смежных термина – «новые социальные медиа» и «социальные сети». По сути они ничем не отличаются, за исключением появления новых социальных медиа в последние 15 лет. Главной особенностью социальных медиа является коммуникация людей в совершенно разных форматах, будь то личные сообщения, комментарии, посты в сообществах (в данном случае коммуникация представлена по типу лидеров мнений [5]), даже «лайки», «дизлайки», «классы» и т.п. являются особым родом общения. При этом с каждым годом оно стремится быть все более и более натуральным, приближенным к живому. «Эмоджи» и «стикеры», голосовые сообщения обязательно присутствуют почти в каждом мессенджере, в некоторые из них пытаются внедрить даже видеосвязь. Безусловно, онлайн-общение имеет огромное множество плюсов. Трудно даже вообразить, что без него пришлось бы отправлять бумажное письмо за три тысячи километров и долго-долго ждать ответ, который, благодаря социальным сетям, человек получает за секунду.

Когда речь заходит о таких серьезных последствиях, как социальная изоляция или депрессия, – это всегда разговор о превышении меры. Поэтому не стоит пропагандировать полный отказ от всех социальных медиа, оставим эту точку зрения консервативным умам. Важно оценивать время и частоту каждого онлайн-сеанса в социальных медиа. Этим и руководствовались ученые Питтсбургского университета, когда искали взаимосвязь между социальными медиа и социальной изоляцией [3.1]. Но об этом чуть позже.

Теперь важно ответить на вопрос: делают ли социальные медиа людей счастливыми? *«In the last five years, several popular news outlets (including Time, Forbes, The Huffington Post, The New Yorker and The Daily Mirror) have cited psychological studies suggesting that social media may increase depression, dissatisfaction, jealousy, negative body image and loneliness»* [6]. Этот огромный и неприветливый список негативных качеств многие ученые предлагают в качестве последствий влияния социальных медиа. Как пример: люди чувствуют, что их игнорируют, если их друзья не отвечают, находясь онлайн; кто-то сравнивает свою жизнь с фотографиями других людей в Instagram и ощущает собственную неполноценность; кто-то корит себя за прокрастинацию и впустую потраченное время. Все это вызывает стресс.

С другой стороны, общение в социальных сетях может поднять человеку самооценку или ощущение удовлетворенности. Разработчики Facebook провели собственное исследование [7], доказавшее справедливость «эмоционального заражения». Если людям показывали позитивные посты, их собственные публикации содержали большее количество положительных слов, чем у тех, кто ежедневно сталкивался с негативными публикациями. *«Researchers confirmed that the ‘emotional contagion’ of Facebook posts worked just as emotional contagion does offline, where the presence of happy people in one’s life makes an individual happier, while negative people make her or him less content»* [7.1].

Удивительно, что кому-то социальные сети наоборот помогают справиться с ощущением вечного одиночества. Это никто иной, как пожилые люди, находящиеся в депрессии и объективном одиночестве – не окруженные заботой близких. В этом случае встает вопрос о двух сторонах одной медали: социальные медиа, с одной стороны, помогают выбраться из депрессии, а с другой – непременно в нее вгоняют. Здесь же стоит сказать о причинно-следственной связи между социальными сетями и ощущением одиночества. Человек, почувствовав однажды оторванность от социума, пытается восполнить это чувство активным присутствием и общением в социальных сетях, которые только усиливают одиночество.

Каким образом выяснить, где находится та граница, перейдя которую, человек начинает впадать в депрессию? Первым и, кажется, самым очевидным ответом является контент, с которым пользователи сталкиваются ежедневно. Разумеется, если человек подписан на группы «Мир интроверта», «Бесконечное одиночество» или «Душевнобольные», негативная информация вытягивает из него положительные чувства. Во-вторых, многое зависит от целей использования социальных медиа. *«However, if Facebook is used to see how well an acquaintance is doing financially or how happy an old friend is in his relationship—things that cause envy among users—use of the site can lead to feelings of depression»*. [8], – заключает Маргарет Даффи, профессор Миссурийского

университета, проводившая исследование с участием 700 респондентов и пользователей Фейсбука. Если человек не ставит перед собой целью ежедневно наблюдать за жизнью остальных, а сосредоточится на собственных задачах, он в них, безусловно, быстрее преуспеет. В-третьих, самым опасным кажется неконтролируемо частое пребывание людей «онлайн». Это вопрос не только очевидных несчастных случаев, когда пользователь, погрузившись в смартфон, не заметил пешехода, или пешеход автомобиля. Бывает, человек проводит в сети более 5 часов в сутки, затем становится рассеянным, несколько раз просит повторить то, о чем ему только что сказали, потом ему тяжело сосредоточиться на реальном мире и реальных людях.

Необходимо обратиться к ключевому исследованию, проведенному учеными Питтсбургского университета. Перед ними стояла цель оценить взаимосвязь между использованием социальный медиа и социальной изоляцией. Участниками стали репрезентативно выбранные 1787 человек в возрасте от 19 до 32 лет. Опрос проводился по двум показателям: SMU (частота и время использования таких социальных медиа, как *Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat, Reddit*) и PSI – *Perceived Social Isolation*, используя специальную систему для замера психологических и медицинских показателей о здоровье респондентов *Patient-Reported Outcomes Measurement Information System scale*. Далее была составлена таблица из восьми ковариат, на основе которой сделан вывод. В итоге у тех, кто обладал меньшим показателем SMU, психические данные были более оптимистичными. «*However, it may be that SMU in this population counterintuitively increases PSI. For example, frequent users may substitute SMU for face-to-face social interactions. Similarly, frequent exposure to highly distilled, unrealistic portrayals on social media may give people the impression that others are living happier, more connected lives, and this may make users feel more socially isolated in comparison. In empirical studies, SMU has been associated with constructs such as depression*» [3.2]. В целом, исследование только подтвердило, что сокращение личных социальных связей и переход в активное, многочасовое онлайн-общение обостряет социальную изоляцию.

Мы выяснили, что социальная изоляция как таковая не является непременным следствием частого пребывания человека в социальных сетях. Однако это серьезное психологическое расстройство вполне вероятно может стать конечным итогом на пути из кратковременных переживаний и депрессий, у тех, кто необдуманно переводит свои жизненные часы на социальные медиа. Действие социальных сетей на психологически не защищенного человека характеризуется градацией от несущественных до критических психологических расстройств. В этом случае нам осталось ответить на вопрос: возможна ли терапия?

Как уже было сказано, людям следует сокращать свое пребывание онлайн. Это не разговор о насильственном изъятии гаджетов или о запретах, ровно, как и не разговор о блокировке сайтов и вообще любых радикальных мерах. Если мы говорим о детском возрасте, то в детях следует воспитывать *понимание* того, что социальные сети в больших количествах вредны прежде всего для самого ребенка, что о них можно так же «обжечься», как о горячий чайник. Известно, если с детства поощрять ребенка не сладким, а, например, фруктами, то в будущем он останется равнодушен к конфетам. Так же и с социальными медиа.

Что можно сказать о взрослых? Например, взрослый человек понял, что социальные сети забирают у него много личного времени, он не успевает не только справиться с работой, но и повидаться, например, с родителями, но это не помогает ему избавиться от зависимости. На этот случай был изобретен digital detox, или цифровой детокс, приобретающий все большую популярность. Сейчас создаются целые зоны отдыха и лагеря, где люди намеренно отказываются от всевозможных гаджетов. Цель – не просто изолировать себя от Интернета, но и получить от этого удовольствие, чтобы в будущем избежать рецидива.

Если время и материальные возможности для посещения подобного места отсутствуют, то можно обойтись менее решительным вариантом – скачать на смартфон приложения, блокирующие социальные сети или телефон полностью на определенное время, как замок на холодильник. Также существуют сервисы, способные заблокировать не только телефон, но и компьютер с планшетом (например, <https://freedom.to>).

«Я часто приходил к заключению, что всё несчастье людей происходит от того, что они не умеют спокойно сидеть в своей комнате» – писал Блез Паскаль в трактате «Мысли». Однако сейчас эта фраза все больше встает под сомнение, потому что сейчас, представляя человека, сидящего в своей комнате, мы видим его за экраном смартфона или компьютера. В современном мире люди как раз таки умеют сидеть в своей комнате, или, скажем, в своей виртуальной квартире из социальных медиа, все реже выбираясь наружу. От этого и возникает большинство психологических проблем.

Источники

- 1) Nicholson, R. A review of social isolation: an important but underassessed condition in older adults. *J Prim Prev.* 2012; 33: 137–152
- 2) Dhruv Khullar, M.D., M.P.P., is a resident physician at Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School. *How Social Isolation Is Killing Us*
- 3) Brian A. Primack, MD, PhD, Ariel Shensa, MA, Jaime E. Sidani, PhD, MPH, Erin O. Whaite, BS, Liu yi Lin, MD, Daniel Rosen, PhD, Jason B. Colditz, MEd, Ana Radovic, MD, MSc, Elizabeth Miller, MD, PhD. *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* *Journal of Preventive Medicine.* 2017
- 4) Paolo Parigi and Warner Henson II. *Social Isolation in America.* *Annu. Rev. Sociol.* 2014. 40:153–71
- 5) Patti M. Valkenburg, Jochen Peter, Joseph B. Walther. *Media Effects: Theory and Research.* *Annu. Rev. Psychol.* 67:315–38. 2016.
- 6) Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., Spyer, J., Venkatraman, S., Wang, X. *How the World Changed Social Media.* 2016
- 7) Kramer, A. D., Guillory, J. E. and Hancock, J. T. 2014. 'Experimental Evidence of MassiveScale Emotional Contagion through Social Networks.' *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111(24): 8788–90.
- 8) Nathan Hurst. *If Facebook Use Causes Envy, Depression Could Follow.* 2015
- 9) Liu yi Lin, B.A., Jaime E. Sidani, Ph.D., Ariel Shensa, M.A., Ana Radovic, M.D., M.Sc., Elizabeth Miller, M.D., Ph.D., Jason B. Colditz, M.Ed., Beth L. Hoffman, B.Sc., Leila M. Giles, B.S., and Brian A. Primack, M.D., Ph.D. *Association between social media use and depression among u.s. young adults.* *Depression and anxiety* 00:1–9. 2016
- 10) C. R. Blease. *Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'.* *Review of General Psychology* 19(1):1-13. · March 2015
- 11) Flavio Rizzo. *Hikikomori: The Postmodern Hermits of Japan.* June 2016