

ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ВІРТУАЛЬНА БЛИЗЬКІСТЬ І РЕАЛЬНА САМОТНІСТЬ

АСМОЛОВА Тетяна, здобувач вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: розглянуто явище віртуальної близькості як наслідок цифровізації спілкування. Підкреслено амбівалентність цього феномена: з одного боку – розширення можливостей соціальної взаємодії, з іншого – ризик емоційної ізоляції та суб'єктивної самотності. Висвітлено психологічні механізми конструювання віртуальної ідентичності, а також негативні наслідки дефіциту офлайн-контактів.

Ключові слова: віртуальна близькість, цифрова комунікація, соціальні мережі, самотність, емоційна ізоляція, онлайн-спілкування, ідентичність, самопрезентація, цифрова грамотність, емоційний інтелект.

У сучасному світі стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій докорінно змінив характер людського спілкування. Соціальні мережі, месенджери, відеоконференції, форуми та численні онлайн-платформи створили нову реальність – так звану цифрову епоху спілкування. Цей феномен несе у собі амбівалентні наслідки: з одного боку – безпрецедентні можливості для формування та підтримки соціальних зв'язків, а з іншого – загрозу виникнення феномена «віртуальної близькості» за умов реальної самотності.

Віртуальна близькість – це форма соціальної взаємодії, яка реалізується через цифрові канали комунікації, де люди можуть відчувати емоційну залученість, обмінюватися думками, підтримувати контакт на великій відстані, залишаючись при цьому фізично ізольованими. Одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечують формування віртуальної близькості, є можливість створення бажаного іміджу, управління самопрезентацією, а також уникнення незручних аспектів безпосередньої комунікації.

У віртуальному середовищі людина може конструювати власну ідентичність більш гнучко, ніж у реальному спілкуванні, демонструючи лише ті риси, які прагне підкреслити. Завдяки цьому знижується рівень тривожності, пов'язаної з оцінкою іншими, формується відчуття емоційної підтримки. Водночас така близькість часто є поверхневою, позбавленою глибини та автентичності.

Попри ілюзію розширених контактів, парадоксально зростає рівень суб'єктивної самотності. Наукові дослідження (Cacioppo & Patrick, 2008; Holt-Lunstad et al., 2015) доводять, що надмірне залучення до онлайн-комунікації не компенсує відсутність глибоких міжособистісних стосунків офлайн. Згідно з гіпотезою *displacement hypothesis*, час, витрачений на онлайн-спілкування, знижує кількість і якість реальних соціальних взаємодій, що веде до емоційної ізоляції [1, 63].

Самотність у цифрову епоху набуває якісно нових рис. По-перше, людина може перебувати в умовах постійної віртуальної взаємодії, але відчувати відсутність глибокого емоційного контакту. По-друге, цифрові алгоритми створюють ефект «інформаційних бульбашок» (*filter bubbles*), що обмежує контакт з альтернативними думками та зміцнює почуття ізольованості від ширшого соціального контексту. По-третє, феномен «порівняння себе з іншими» у соціальних мережах посилює відчуття незадоволеності власним життям та знижує рівень психологічного благополуччя.

Реальна самотність, зумовлена віртуальною близькістю, асоціюється з низкою негативних психологічних наслідків: розвитком депресивних станів, підвищенням рівнем тривожності, зниженням самооцінки, порушеннями сну, зростанням рівня стресу. Особливо уваги заслуговує вплив на підлітків і молодь, для яких цифрова комунікація є основним каналом соціалізації. Формування уявлень про стосунки, дружбу та інтимність на основі віртуального досвіду може викривляти очікування та ускладнювати встановлення глибоких міжособистісних зв'язків у дорослому житті [2, 993].

Особливо небезпечною є поступова десенсибілізація до емоційних потреб інших людей, оскільки відсутність невербальної складової (жестів, міміки, інтонацій) в онлайн-спілкуванні знижує емпатичні навички.

Усвідомлення амбівалентності цифрової комунікації є важливою передумовою для пошуку оптимальної моделі взаємодії. Психологічні дослідження пропонують кілька стратегій зменшення ризику виникнення реальної самотності:

- розвиток цифрової грамотності – формування у користувачів критичного ставлення до віртуальних комунікацій, усвідомлення їх обмежень та можливостей.

- підтримка офлайн-контактів – стимулювання участі в очних зустрічах, спільній діяльності, громадських ініціативах.

- розвиток емоційного інтелекту – навчання навичок емпатії, активного слухання, розуміння невербальної комунікації [3, 117].

Отже, психологія спілкування в цифрову епоху перебуває на перетині складних трансформаційних процесів. Віртуальна близькість здатна створити відчуття соціальної включеності, однак за відсутності глибоких офлайн-зв'язків це може призводити до зростання відчуття реальної самотності. Виклики цифрової доби потребують розвитку нових психологічних компетенцій, що дозволяють ефективно інтегрувати можливості сучасних технологій, зберігаючи психологічне благополуччя та соціальну гармонію.

Література

1. Горбань Ю., Олійник О. Інформаційна культура особистості в цифрову епоху: до питання академічної доброчесності. 2024. С. 63.

2. Мисюк О. Ю., Семенишина І. В., Муравйова І. А. Soft-skills у цифрову епоху: перспективи використання VR та AR в освітньому процесі. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. С. 993-1005.

3. Чертов В. І. Роль медіаграмотності в епоху цифрової революції: виклики та перспективи. Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України (протокол № 8 від 26 вересня 2024 року). 2024. С. 117.

Abstract: The phenomenon of virtual closeness is examined as a consequence of the digitalization of communication. The ambivalence of this phenomenon is emphasized: on one hand, it expands opportunities for social interaction; on the other, it poses risks of emotional isolation and subjective loneliness. The psychological mechanisms of constructing a virtual identity are explored, along with the negative consequences of a lack of offline contact.

Keywords: virtual closeness, digital communication, social media, loneliness, emotional isolation, online interaction, identity, self-presentation, digital literacy, emotional intelligence.

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*