

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Кафедра информатики и методики преподавания информатики

ВЫПУСКНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Основы информационных технологий»

на тему: *«Информационные технологии как источник экзистенциального
кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация»*

Магистранта кафедры
социальной и семейной психологии
Обуховой Алеси Юрьевны

Минск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретико-методологические основания исследования экзистенциального кризиса в цифровую эпоху	5
1.1 Ранняя взрослость и экзистенциальный кризис в развитии личности	5
1.1.1 Ранняя взрослость как этап психосоциального развития	5
1.1.2 Экзистенциальный кризис: смысл, свобода, одиночество	6
1.2 Информационные технологии как фактор трансформации социального взаимодействия	6
Глава 2 Цифровая изоляция и социальная аутизация: механизмы, эмпирические данные, профилактика	10
2.1 Феномены цифровой изоляции и социальной аутизации: понятия и эмпирические данные	10
2.2 Профилактика цифровой изоляции и сопровождение экзистенциального кризиса	12
Заключение	16
Список использованных источников	17
Приложения	17

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Ранняя взрослость — период жизни примерно от 18 до 30 лет — является ключевым этапом построения взрослой идентичности: именно в это время человек определяет профессиональный путь, устанавливает устойчивые близкие отношения и психологически отделяется от родительской семьи. По Э. Эриксону, центральной задачей данного возраста становится формирование интимности как способности к глубоким доверительным отношениям, альтернативой которой выступает изоляция [7]. Дж. Арнетт описывает период от поздней юности до тридцати лет как самостоятельную фазу развития — «вступающую взрослость» (emerging adulthood), для которой характерны поиск идентичности, нестабильность, сосредоточенность на себе и промежуточность социального статуса [9].

Одновременно ранняя взрослость протекает в условиях тотальной цифровизации повседневности. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, доля населения, использующего сеть Интернет, выросла с 79,1 % в 2018 г. до 95,5 % в 2025 г., а доля ежедневно выходящих в сеть превысила три четверти населения страны [2]. Социальные сети стали не просто одним из каналов коммуникации, а основной средой, в которой молодые люди строят, поддерживают и разрывают отношения.

Вместе с тем накопленные эмпирические данные указывают на неоднозначные психологические последствия цифровизации общения. Так, в национально репрезентативной выборке молодых взрослых 19–32 лет наибольшие уровни использования социальных сетей ассоциировались с удвоенными и утроенными шансами выраженного переживания социальной изоляции [17]. Лонгитюдные данные показывают, что интенсивное

использование социальной сети Facebook предсказывает снижение субъективного благополучия молодых взрослых [15].

В экзистенциально-психологической перспективе проблема приобретает особое звучание: технологии, изначально созданные для преодоления расстояний и одиночества, порой сами превращаются в источник переживания изоляции и утраты смысла. Согласно В. Франклу, фрустрация потребности в смысле является центральным патогенным фактором человека индустриальной и постиндустриальной эпох [6]. Феномены цифровой изоляции и социальной аутизации могут рассматриваться как факторы, запускающие и поддерживающие экзистенциальный кризис ранней взрослости, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Объект исследования — информационные технологии как среда социального взаимодействия личности в ранней взрослости.

Предмет исследования — взаимосвязь использования информационных технологий с экзистенциальным кризисом, цифровой изоляцией и социальной аутизацией в ранней взрослости.

Цель работы — выявить психологические механизмы влияния информационных технологий на возникновение экзистенциального кризиса в ранней взрослости и обосновать стратегии профилактики цифровой изоляции и социальной аутизации.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- 1) проанализировать теоретические подходы к пониманию ранней взрослости и экзистенциального кризиса как нормативного возрастного явления;
- 2) рассмотреть информационные технологии как фактор трансформации социального взаимодействия личности;
- 3) раскрыть содержание понятий «цифровая изоляция» и «социальная аутизация», обобщить эмпирические данные об их психологических коррелятах;

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация

4) обосновать технологические и психологические стратегии профилактики цифровой изоляции и сопровождения лиц в период экзистенциального кризиса ранней взрослости.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез научной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ понятий, обобщение и систематизация эмпирических данных.

Выпускная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 19 наименований, и трех приложений. Работа содержит 3 рисунка и 3 таблицы; приложение В выполнено на листе альбомной ориентации.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

1.1 Ранняя взрослость и экзистенциальный кризис в развитии личности

1.1.1 Ранняя взрослость как этап психосоциального развития

Ранняя взрослость (молодость) охватывает период приблизительно от 18 до 30 лет и является одним из наиболее динамичных этапов жизненного пути человека. В отечественной возрастной периодизации данный период рассматривается как стадия активного профессионального и личностного самоопределения, создания семьи и выработки индивидуального образа жизни [5]. Развитие на этом этапе осуществляется прежде всего через реальные отношения человека с миром: труд, любовь, дружбу и родительство.

В психосоциальной концепции Э. Эриксона молодость соответствует стадии «интимность против изоляции»: только человек, обладающий сформированной идентичностью, оказывается способен на глубокие доверительные отношения с другим; нерешенная задача идентичности закономерно ведет к изоляции, поверхностности контактов и психологической дистанции в общении [7]. Идентичность, таким образом, выступает необходимой предпосылкой близости.

Дж. Арнетт предложил рассматривать период 18–25 лет как отдельную фазу развития — «вступающую взрослость» (emerging adulthood), отличающуюся пятью признаками: поиском идентичности, нестабильностью, сосредоточенностью на себе, ощущением промежуточности («уже не подросток, но еще не взрослый») и расширением пространства возможных выборов [9]. Именно в этот период принимаются решения, определяющие

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация дальнейшую траекторию жизни, при этом сама множественность альтернатив становится дополнительным фактором напряжения.

Возрастные задачи ранней взрослости — профессиональное самоопределение, установление близких партнерских отношений, отделение от родительской семьи и построение собственной картины мира — требуют интенсивного живого социального взаимодействия. Их успешное решение формирует базовое чувство принадлежности к человеческому роду; неудача порождает переживание изоляции, одиночества и отчуждения [1].

Отсюда следует, что любое систематическое сужение пространства живого общения в этом возрасте является фактором риска для всего хода развития личности.

В отечественной психологии развитие понимается как последовательная смена ступеней субъективной реальности, каждая из которых завершается нормативным кризисом перехода — особым периодом, в котором прежняя форма жизни исчерпана, а новая еще не сложилась [7]. Такие кризисы при поддерживающем окружении становятся точками роста личности, а при его дефиците — точками дестабилизации. Тем самым качество социального окружения в ранней взрослости имеет не ситуативное, а формообразующее значение для человека.

1.1.2 Экзистенциальный кризис: смысл, свобода, одиночество

Экзистенциальная психология рассматривает кризис не как дисфункцию, подлежащую устранению, а как неизбежную точку развития, в которой человек сталкивается с предельными темами бытия. По В. Франклу, стремление к смыслу является базовой мотивационной силой человека;

утрата ощущения смысла («экзистенциальный вакуум») проявляется в апатии, скуке и ноогенных неврозах [6]. Смысл при этом не изобретается, а обнаруживается человеком в конкретных задачах его жизни — в деятельности, переживаниях и отношении к судьбе.

И. Ялом выделяет четыре «данности» существования человека, столкновение с которыми порождает внутриличностный конфликт: смерть, свободу (и связанную с ней ответственность), экзистенциальную изоляцию (одиночество) и бессмысленность [8]. Р. Мэй подчеркивал, что тревога есть закономерная реакция на угрозу базисным ценностям существования и неизбежно сопровождает всякую ситуацию развилки, требующую выбора [4].

В ранней взрослости экзистенциальный кризис приобретает характер нормативного возрастного явления: выбор профессии и партнера, отделение от родительской семьи ставят человека перед необходимостью взять ответственность за собственную жизнь. Одиночество — одно из центральных переживаний этого возраста — может выполнять как мобилизующую функцию (уединение ради самопознания), так и деструктивную: не находя подтверждения своей ценности в живом общении, молодой человек/девушка

фиксируется на его суррогатах. Устойчивым паттерном риска становится хронификация одиночества и формирование замкнутого круга избегающего поведения.

1.2 Информационные технологии как фактор трансформации социального взаимодействия

Информационные технологии (ИТ) представляют собой совокупность методов, программно-технических средств и коммуникационных сетей, обеспечивающих сбор, обработку, хранение и передачу информации. М.

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация
Кастельс охарактеризовал современную социальную структуру как «сетевое общество», в котором коммуникация посредством цифровых сетей становится доминирующей формой социальной организации, перестраивая все сферы жизни — от экономики до интимности [3].

Масштаб цифровизации общения в Республике Беларусь иллюстрирует рисунок 1.1 доля населения, использующего сеть Интернет, устойчиво растет, а разрыв между общим и повседневным использованием сокращается. По данным Национального статистического комитета, интернетом пользовались 79,1 % населения в 2018 г. и уже 95,5 % в 2025 г. [2]; по оценкам международного аналитического проекта DataReportal, к концу 2026 г. охват интернетом в стране достигнет 96,3 % населения [10]. Для поколения ранней взрослости цифровые сервисы являются не дополнительным, а базовым каналом социального взаимодействия.

Социально-психологическая специфика цифровой коммуникации определяется следующими особенностями:

- асинхронность и опосредованность общения — возможность отвечать тогда, когда удобно, ослабляет непосредственность контакта;
- алгоритмическая персонализация контента — лента новостей формируется рекомендательными системами, оптимизирующими вовлеченность пользователя;
- метрики социального одобрения — лайки, репосты и просмотры превращают отношения в измеримый товар;
- перманентная доступность контакта — push-уведомления поддерживают состояние постоянной подключенности к сети.

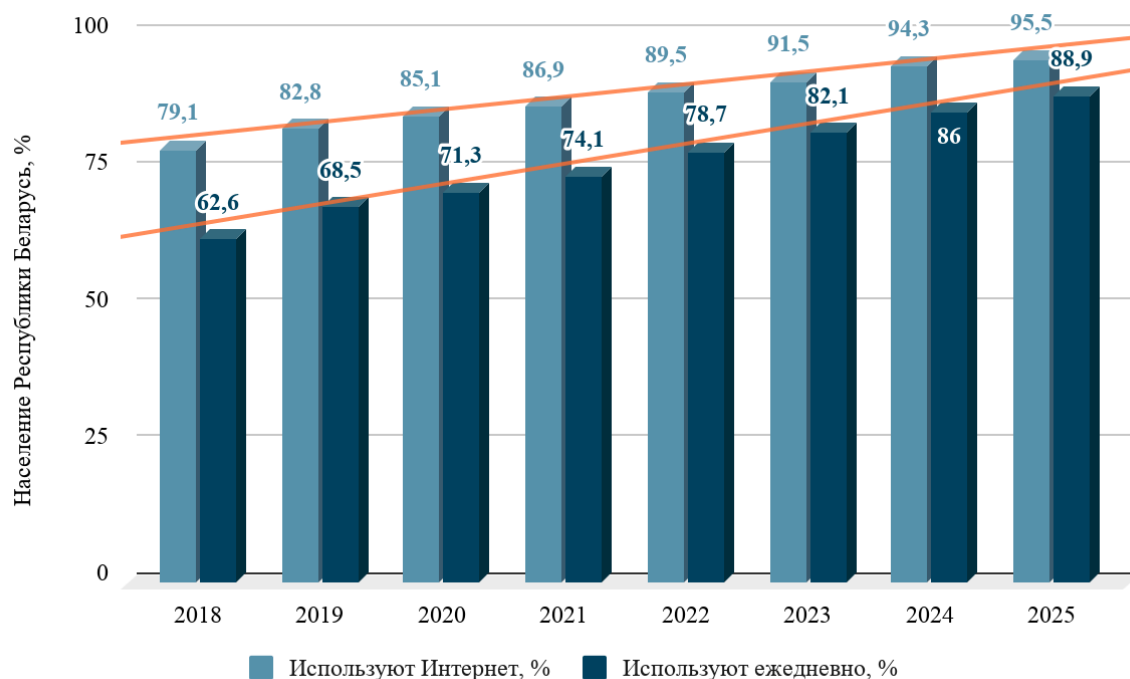


Рисунок 1.1 – Динамика использования сети Интернет населением Республики Беларусь в 2016–2022 гг., %

Ключевым технологическим механизмом вовлечения выступают рекомендательные алгоритмы: их целевая функция — максимизация времени, проводимого пользователем на платформе, а не его психологическое благополучие. Дизайн интерфейсов социальных сетей использует принципы переменного подкрепления, порождающие компульсивное проверяющее поведение. Ш. Теркл сформулировала точный диагноз эпохи: «одинокость вместе» (alone together) — люди постоянно находятся рядом, но каждый погружен в собственный экран [19].

Особую роль играет феномен FoMO¹ — стойкое опасение пропустить значимые события или переживания других людей. Э. Пшибыльский с коллегами операционализировали этот феномен как устойчивую личностную характеристику, связанную с неудовлетворением базовых психологических потребностей и компульсивным использованием социальных сетей [18].

¹ FoMO (англ. fear of missing out) — «страх пропустить» что-либо важное, происходящее без участия человека.

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация
 Именно FoMO превращает перерыв в офлайн-общении в источник тревоги и возвращает пользователя в ленту.

Отдельного упоминания заслуживают парасоциальные отношения — односторонние эмоциональные привязанности к блогерам и медийным персонам, создающие иллюзию близости без взаимности. Подписываясь на повседневность интернет-знаменитости, молодой человек получает опыт «дружбы», не требующей ни риска, ни усилий реальных отношений. Привыкая к такой экономике близости, он все меньше готов принимать неопределенность и конфликтность живого общения. В сочетании с метриками одобрения это формирует то, что исследователи называют «инфляцией общения»: количество контактов растет, а их субъективная ценность снижается.

Таким образом, в распоряжении молодого взрослого оказывается среда, которая одновременно облегчает установление контактов и создает предпосылки для их обесценивания. Систематизация понятий, описывающих дефицитарность социального взаимодействия, представлена в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Соотношение понятий, характеризующих дефицитарность социального взаимодействия

Понятие	Содержание	Уровень рассмотрения
Одиночество	Субъективное переживание дефицита желаемых близких отношений; болезненное чувство отделенности от других	Внутриличностный, эмоциональный
Социальная изоляция	Объективное сокращение социальных контактов и поддержки вследствие внешних обстоятельств или выбора	Социальный, поведенческий

Понятие	Содержание	Уровень рассмотрения
Цифровая изоляция	Интенсивное онлайн-взаимодействие при сужении и обеднении офлайн-контактов и снижении качества поддержки	Социально-психологический
Социальная аутизация	Устойчивое избегание прямого социального взаимодействия с замещением его цифровыми суррогатами	Социально-психологический, личностный

Как следует из таблицы 1.1, цифровая изоляция и социальная аутизация не тождественны клиническому одиночеству или расстройствам аутистического спектра: это социально-психологические феномены, формирующиеся на пересечении технологического дизайна и возрастных задач развития.

ГЛАВА 2

ЦИФРОВАЯ ИЗОЛЯЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АУТИЗАЦИЯ: МЕХАНИЗМЫ, ЭМПИРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, ПРОФИЛАКТИКА

2.1 Феномены цифровой изоляции и социальной аутизации: понятия и эмпирические данные

Под цифровой изоляцией понимается состояние, при котором высокая интенсивность онлайн-взаимодействия сочетается с сужением и обеднением офлайн-контактов, снижением субъективного качества социальной поддержки. Социальная аутизация² — устойчивая склонность к избеганию прямого социального взаимодействия с замещением его цифровыми суррогатами: текстовой перепиской, просмотром чужих жизней, парасоциальным общением с блогерами.

Эмпирические основания для беспокойства достаточно весомы. В национально репрезентативном исследовании молодых взрослых 19–32 лет ($n = 1787$) участники из верхнего квартиля по времени использования социальных сетей имели вдвое большие шансы выраженного переживания социальной изоляции по сравнению с нижним квартилем, а по частоте обращений к платформам — втрое большие [17]. В двухнедельном опыте с выборкой молодых взрослых более интенсивное использование Facebook предсказывало ухудшение моментального самочувствия и снижение удовлетворенности жизнью, тогда как прямое живое общение таких эффектов не давало [15]. Систематический обзор Б. Келес и соавторов, охвативший 13 исследований, показал, что время, активность, эмоциональные инвестиции и

² Термин «социальная аутизация» используется здесь в социально-психологическом, а не клиническом смысле и не тождественен расстройствам аутистического спектра.

аддиктивные паттерны использования социальных сетей устойчиво коррелируют с депрессией, тревогой и психологическим дистрессом [14].

Особое значение имеет различие активного и пассивного использования платформ: систематический обзор показывает, что пассивное потребление контента — прокручивание лент и наблюдение за чужими жизнями — устойчивее связано с депрессивной симптоматикой и социальным сравнением, чем активное общение и создание контента [14].

Механизм социального сравнения при этом работает не в пользу пользователя: он сравнивает собственную обыденную жизнь с отредактированными «витринами» других людей и систематически проигрывает в этом сравнении, что снижает самооценку и обесценивает собственный опыт.

Крайней формой социальной изоляции цифровой эпохи выступает феномен хикикомори³. Т. Като и коллеги отмечают, что в Японии распространенность хикикомори достигает примерно 1,2 % населения, а число изолированных молодых людей в возрасте 15–39 лет оценивается в 541 тысячу человек; при этом феномен перестал быть культурно специфичным и фиксируется в разных странах, что исследователи связывают, в частности, с глобальным распространением непрямого онлайн-общения [12; 13]. А. Е. Войскунский, обобщая психологию интернет-зависимости, показывает, что компульсивное использование сети формируется по механизмам, близким к химическим зависимостям, и сопровождается сужением офлайн-социальности [1].

Ранняя взрослость представляет собой группу максимального риска по отношению к описанным феноменам. Именно на этот возраст приходятся интенсивные перемены — переезды, начало профессиональной деятельности, разрыв школьных дружб, — временно разрушающие привычную социальную сеть. В ситуации дефицита офлайн-поддержки

³ Хикикомори (яп. 引きこもり) — дословно «нахождение в уединении»; термин описывает многолетнюю добровольную социальную самоизоляцию.

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация

цифровые сервисы предлагаются как наиболее доступный способ ее компенсации, а возрастные задачи близости и идентичности приходится решать в среде, оптимизированной под удержание внимания, а не под развитие отношений.

Взаимосвязь описанных феноменов можно представить в виде замкнутого цикла (рисунок 2.1). Компенсаторное использование социальных сетей в ответ на одиночество вытесняет живое общение; сокращение офлайн-контактов углубляет дефицит близости; неудовлетворенная потребность в принадлежности усиливает экзистенциальный кризис и FoMO, что возвращает человека к компенсаторному использованию. Круг замыкается, и каждая его итерация снижает социальную компетентность, которая могла бы этот круг разорвать.



Рисунок 2.1 – Концептуальная модель порочного круга цифровой изоляции

Вместе с тем методологическая осторожность требует избегать технофобской редукции. Масштабный анализ данных более 350 тыс. подростков, выполненный А. Орбен и Э. Пшибыльский методом спецификационных кривых, показал, что цифровая технология объясняет менее 0,4 % дисперсии психологического благополучия — эффект, сопоставимый по величине с регулярным употреблением картофеля [16]. Иными словами, значимы не технологии сами по себе, а паттерн их использования и социальный контекст жизни человека: пассивное прокручивание лент в одиночестве и активное целенаправленное общение — психологически разные деятельности.

Систематизированный обзор ключевых эмпирических исследований взаимосвязи цифровых технологий и психологического благополучия молодых взрослых представлен в таблице В.1 (приложение В).

2.2 Профилактика цифровой изоляции и сопровождение экзистенциального кризиса

Стратегия профилактики должна быть двусторонней: она адресует одновременно паттерны использования информационных технологий и экзистенциальное содержание кризиса — смысл, свободу, ответственность, одиночество. Экспериментальные данные подтверждают эффективность первого направления: в исследовании М. Хант ограничение использования социальных сетей до 10 минут на платформу в день в течение трех недель

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация значительно снижало уровень одиночества и депрессивные симптомы у студентов по сравнению с контрольной группой [11].

Инструментом индивидуальной профилактики выступает цифровая гигиена — совокупность сознательных практик управления собственным цифровым потреблением:

- регламентация экранного времени и периодические «цифровые детоксы»;
- отключение некритичных push-уведомлений;
- разграничение активного (создание, общение) и пассивного (просмотр лент) использования;
- отказ от гаджетов перед сном и в первые часы после пробуждения;
- регулярные периоды офлайн-присутствия — «цифровые шаббаты».

Система профилактики цифровой изоляции молодежи может быть представлена как многоуровневая, включающая следующие компоненты:

1. Индивидуальный уровень:

- 1.1. развитие навыков саморегуляции и осознанного использования ИТ;
- 1.2. экзистенциальное консультирование: работа со смыслом, свободой, ответственностью и одиночеством;
- 1.3. когнитивно-поведенческие интервенции при компульсивном использовании.

2. Групповой уровень:

- 2.1. тренинги коммуникативных навыков в очном формате;
- 2.2. групповые программы цифровой грамотности;
- 2.3. волонтерские и просветительские практики.

3. Институциональный уровень:

- 3.1. образовательные программы цифровой культуры в вузах;
- 3.2. организационная политика «гуманных» цифровых сервисов;
- 3.3. скрининг и раннее выявление групп риска.

Организационная структура такой системы представлена на рисунке 2.2: координационный совет объединяет четыре направления работы — диагностическое, просветительское, консультативное и инфраструктурное, — замкнутые на целевую группу — молодежь в период ранней взрослости. Содержание направлений и инструменты их реализации обобщены в таблице 2.1.



Рисунок 2.2 – Организационная диаграмма системы профилактики цифровой изоляции молодежи

Таблица 2.1 – Направления и инструменты профилактики цифровой изоляции в ранней взрослости

Уровень	Направления	Инструменты
Индивидуальный	Саморегуляция цифрового поведения; экзистенциальная работа со смыслом и одиночеством	Цифровая гигиена, дневники использования, экзистенциальное консультирование, КПТ

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация

Уровень	Направления	Инструменты
Групповой	Восстановление живого общения; групповая поддержка	Тренинги коммуникативных навыков, группы цифровой грамотности, волонтерство
Институциональный	Цифровая культура образовательной и рабочей среды	Образовательные программы, скрининг групп риска, «гуманный» дизайн сервисов

Важным ресурсом профилактики являются сами информационные технологии: функции цифрового благополучия (мониторинг экранного времени, лимиты приложений, режимы концентрации), настройки рекомендательных алгоритмов, онлайн-консультирование и программы цифровой грамотности. Технологическая среда, спроектированная с учетом психологического благополучия пользователя, способна превращаться из источника риска в инструмент поддержки развития.

На уровне институциональной политики важным направлением выступает продвижение концепции цифрового благополучия: проектирование и отбор цифровых сервисов с учетом их влияния на психологическое состояние пользователей, просвещение в вопросах алгоритмической персонализации и защита права на отключенность. Образовательные организации могут вводить «цифровые правила» — договоренности об использовании телефонов в аудиториях и офлайн-зонах, — моделируя культуру осознанного присутствия.

Центральной, однако, остается экзистенциальная работа. Кризис ранней взрослости — не поломка, подлежащая «ремонту», а точка развития, в которой человек встречается со свободой и ответственностью за собственную жизнь. Задача психолога, следующего экзистенциальной традиции [6; 8], — помочь клиенту восстановить контакт с собственными ценностями и смыслами, принять неизбежность одиночества как данности бытия и на этой основе заново выстроить живые, а не суррогатные отношения с другими людьми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

1. Ранняя взрослость является нормативным этапом построения идентичности и близости: центральные задачи возраста — профессиональное самоопределение, установление глубоких отношений и отделение от родительской семьи — решаются в живом социальном взаимодействии. Экзистенциальный кризис этого возраста связан со столкновением со свободой, ответственностью, одиночеством и утратой очевидности смысла и выполняет, при конструктивном проживании, развивающую функцию.

2. Информационные технологии качественно трансформировали социальное взаимодействие: в условиях практически полного охвата населения интернетом социальные сети стали базовой средой общения молодых людей. Алгоритмические механизмы вовлечения — рекомендательные ленты, метрики одобрения, push-уведомления, эффект FoMO — формируют компульсивные паттерны использования и создают предпосылки для обесценивания офлайн-контактов.

3. Цифровая изоляция и социальная аутизация представляют собой устойчивые социально-психологические феномены, эмпирически связанные с переживанием одиночества, депрессивной симптоматикой и снижением субъективного благополучия молодых взрослых; крайним выражением тенденции выступает феномен хикикомори. Действие этих феноменов описывается моделью порочного круга, в котором компенсаторное онлайн-общение вытесняет живые контакты и углубляет дефицит близости. Вместе с тем величина технологических эффектов невелика: значимы не технологии сами по себе, а паттерн их использования и социальный контекст.

4. Профилактика цифровой изоляции требует многоуровневой системы, объединяющей индивидуальные практики цифровой гигиены и

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация

экзистенциального консультирования, групповые программы коммуникативных навыков и цифровой грамотности, а также институциональные меры — от образовательных программ до «гуманного» дизайна цифровых сервисов. Информационные технологии при этом могут выступать не только источником риска, но и инструментом профилактики и развития.

Перспективным направлением дальнейших исследований представляется лонгитюдное изучение роли паттернов использования ИТ (активных и пассивных) в динамике переживания одиночества и смысла в ранней взрослости, а также разработка и оценка эффективности программ экзистенциально ориентированной профилактики цифровой изоляции в образовательной среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Библиографический список

1. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. — Москва : Акрополь, 2010. — 439 с.
2. Информационное общество в Республике Беларусь : статистический сборник [Электронный ресурс] : Нац. Стат. Ком. Респ. Беларусь. — Минск : Белстат, 2024. — Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/. — Дата доступа: 14.10.2026.
3. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс ; пер. с англ. — М. : ГУ ВШЭ, 2000. — 608 с.
4. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй ; пер. с англ. — М. : Класс, 2001. — 432 с.
5. Слободчиков, В. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М. : Школьная пресса, 2000. — 416 с.
6. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
7. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер. с англ. — 2-е изд. — СПб. : Летний сад, 2000. — 416 с.
8. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. — М. : Класс, 1999. — 576 с.

9. Arnett, J. J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties / J. J. Arnett. — American Psychologist, 2000. — Vol. 55. — V, 469–480 p.
10. Digital 2026: Belarus [Electronic resource] / DataReportal. — Mode of access: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-belarus>. — Date of access: 10.10.2026.
11. Hunt, M. G. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression / M. G. Hunt [et al.] ; ed.: R. Marx, C. Lipson. — Journal of Social and Clinical Psychology, 2018. — Vol. 37 — XX, 751–768 p.
12. Kato, T. A. Hikikomori: Experience in Japan and international relevance / T. A. Kato, S. Kanba, A. R. Teo // World Psychiatry, 2018. — Vol. 17 — I, 105–106 p.
13. Kato, T. A. Hikikomori: Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives / T. A. Kato, S. Kanba, A. R. Teo // Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2019. — Vol. 73 — VIII. 427–440 p.
14. Keles, B. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents / B. Keles, N. McCrae, A. Grealish // International Journal of Adolescence and Youth, 2020. — Vol. 25 — I. 79–93 p.
15. Kross, E. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults / E. Kross [et al.] ; ed.: P. Verduyn, E. Demiralp. — PloS ONE, 2013. — Vol. 8 — VIII, e69841p.
16. Orben, A. The association between adolescent well-being and digital technology use / A. Orben, A. K. Przybylski // Nature Human Behaviour, 2019. — Vol. 3 — II, 173–182 p.
17. Primack, B. A. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. / B. A. Primack, A. Shensa, J. E. Sidani [et al.]// American Journal of Preventive Medicine. — 2017. — Vol. 53 — I, 1–8 p.

18. Przybylski, A. K. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out / A. K. Przybylski [et al.] ; ed.: K. Murayama, C. R. DeHaan — Computers in Human Behavior, 2013. — Vol. 29 — IV, 1841–1848 p.

19. Turkle, S. Alone together: Why we expect more from technology and less from each other / S. Turkle. — New York : Basic Books, 2011. — 360 p.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

Рисунок 1.1 – Динамика использования сети Интернет населением Республики Беларусь в 2016–2022 гг., %	7
Рисунок 2.1 – Концептуальная модель круга цифровой изоляции	12
Рисунок 2.2 – Организационная диаграмма системы профилактики цифровой изоляции молодежи	14

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

«Вступающую взрослость»	5
Бессмысленность	6
Идентичности	5
Изоляция	3
Интимность	5
Одиночество	6
Одиночество вместе	7
Ранняя взрослость	2, 3, 5, 11, 16
Рекомендательные алгоритмы	7
Свободу	6, 13
Смерть	6
Смысл	6
Социальная аутизация	10
Социальные сети	3
Фактором риска	6
Феномен FoMO	См. FoMO
Хикикомори	11
Цифровая гигиена	13
Цифровой грамотности	13
Цифровой изоляции	3
Экзистенциальную изоляцию	6
Экзистенциальный кризис	2, 4, 5, 6, 11
Alone together	См. одиночество вместе
Emerging adulthood	См. вступающую взрослость

<i>Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация</i>	
FOMO	8, 11, 16
push-уведомления	7, 16

ОБЗОР ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Таблица В.1 – Обзор ключевых эмпирических исследований взаимосвязи цифровых технологий и психологического благополучия

Автор, год	Выборка	Дизайн	Основные результаты
Primack и др., 2017 [17]	1787 взрослых, 19–32 года, США	Поперечное национально репрезентативное исследование	Верхний квартиль времени и частоты использования соцсетей ассоциирован с ростом шансов воспринимаемой социальной изоляции в 2,0 и 3,4 раза соответственно
Kross и др., 2013 [15]	82 молодых взрослых	Лонгитюдный опытно-выборочный метод (2 недели)	Интенсивное использование Facebook предсказывает снижение моментального самочувствия и удовлетворенности жизнью; прямое общение эффектов не дает
Keles и др., 2020 [14]	13 исследований (обзор)	Систематический обзор литературы	Время, активность, инвестиции и аддиктивные паттерны использования соцсетей коррелируют с депрессией, тревогой и дистрессом; данные преимущественно кросс-секционные
Hunt и др., 2018 [11]	143 студента	Эксперимент с контрольной группой (3 недели)	Ограничение соцсетей до 10 минут на платформу в день снижает одиночество и депрессивные симптомы
Orben, Przybylski, 2019 [16]	Более 350 тыс. подростков	Анализ данных больших выборок (спецификационные кривые)	Цифровые технологии объясняют менее 0,4 % дисперсии благополучия; значимость эффектов зависит от способа анализа

Информационные технологии как источник экзистенциального кризиса в ранней взрослости: цифровая изоляция и социальная аутизация