FINANCIAL AND ECONOMIC SUSTAINABILITY

Мукаева Алсу
студентка 2408 группы, романо-германской филологии
Самаркандского государственного института иностранных языков
научный руководитель Нарзикулова Ф.Б.
доктор психологических наук (DSc), профессор
кафедры Педагогики, психологии и физической культуры
Самаркандского государственного института иностранных языков
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-7809-2888
E-mail: firuza-narzikulova@mail.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.18334826

ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТ-КОММУНИКАЦИИ: ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В СЕТИ.

Аннотация: В тезисах рассматриваются психологические особенности интернет-коммуникации, её влияние на межличностные отношения, восприятие, эмоциональные реакции и самоидентификацию личности. Подчеркивается двойственный характер сетевого общения: расширение коммуникативных возможностей при одновременном риске искажения эмоционального и личностного контакта.
Ключевые слова: интернет-коммуникация, виртуальное общение, личность, идентичность, эмпатия, цифровое поведение.

Современное общество характеризуется активным развитием цифровых технологий, которые существенно трансформируют структуру и формы человеческого общения. Интернет-коммуникация стала ведущим видом социального взаимодействия, особенно среди молодежи и студентов. Она обеспечивает мгновенный обмен информацией, преодоление пространственных барьеров, создание новых форм социальных связей, однако сопровождается рядом психологических последствий, требующих научного анализа.

Интернет-коммуникация отличается *опосредованностью, анонимностью и мультимедийностью.* Эти факторы изменяют механизмы восприятия и самопрезентации.

Анонимность снижает уровень самоконтроля и ответственности, что может приводить к феноменам агрессии, троллинга или кибербуллинга.

Опосредованность взаимодействия через текст или визуальные образы ограничивает проявление невербальных сигналов (мимика, интонация, жесты), что затрудняет адекватное понимание эмоций партнёра.
Гипертекстуальность и постоянная доступность создают иллюзию многозадачности, но способствуют поверхностности общения и снижению эмпатийности.

Исследования показывают, что цифровое общение способствует формированию *сетевой идентичности,* часто отличающейся от реальной. Личность стремится к идеализации образа себя, что порождает феномены *«цифровой маски» и «селф-презентации».* Это особенно заметно в социальных сетях, где акцент делается на позитивных аспектах жизни.
Положительные и отрицательные стороны интернет-коммуникации
Положительные эффекты:
- Расширение круга общения, особенно для интровертированных и ограниченных в передвижении людей.
- Возможность межкультурного обмена и развития толерантности.
- Ускорение профессионального и образовательного взаимодействия.
Отрицательные эффекты:
- Снижение эмпатии и эмоциональной чувствительности.
- Подмена реальных отношений виртуальными.
- Зависимость от онлайн-одобрения и внешних оценок («лайков»).
- Повышенный риск киберстресса и эмоционального выгорания.

Существуют психологические риски интернет-коммуникации. Формируется феномен *интернет-зависимости*, проявляющийся в навязчивом стремлении к онлайн-присутствию, потере контроля над временем и снижении мотивации к офлайн-деятельности. У студентов и подростков нередко наблюдается *когнитивное рассогласование* между онлайн- и офлайн-образом «Я», что приводит к тревожности и социальной неуверенности.
Психолого-педагогические рекомендации:
Для гармонизации интернет-коммуникации в образовательной и личностной сфере необходимо:

Развивать цифровую эмпатию и культуру сетевого общения;

Формировать осознанное онлайн-поведение и навыки саморегуляции;

Включать в учебный процесс темы «цифровой этики» и психологической безопасности;

Проводить профилактику интернет-зависимости через тренинги самоконтроля и развитие эмоционального интеллекта.

Таким образом, интернет-коммуникация стала неотъемлемой частью современной социальной реальности. Её психологическое воздействие многогранно: от расширения коммуникативных возможностей до деформации эмоциональных связей. Задача психологии и педагогики — формировать у пользователей цифровой среды осознанное, ответственное и этичное отношение к общению в сети как к важнейшему элементу личностного и социального развития.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология современного образования: вызовы цифровой эпохи. — М.: Просвещение, 2021.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в цифровом мире. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
3. Нарзикулова Ф.Б. Использование цифровых технологий в создании психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни. //BIO Web Conf., 120 (2024) 01045. DOI: doi.org/10.1051/bioconf/202412001045
4. Туркевич Н.В. Психология интернет-зависимости. — Киев: Логос, 2022.