



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Особенности личного общения в цифровой среде

Преподаватель: Горелов С.В.

Работу выполнили: Постолакий Дарья

Исакова Елизавета

Кушков Сергей

Биоинженерия и биоинформатика 4750601/50001

Санкт-Петербург 2025



Психологический аспект

- **Переход от «face-to-face» к «screen-to-screen»** — от личного взаимодействия к общению через “экраны”
- **Основные каналы общения** — мессенджеры, соцсети, видео-звонки
- **Общение становится асинхронным** — не в реальном времени



Рис. 1 «Логотипы социальных сетей»



Ключевые особенности

- **Отсутствует 93% невербальной информации** (жесты, интонация, взгляд)
- **Основная эмоциональная нагрузка ложится на текст:** в замен используют эмодзи, стикеры, гифки и тд.
- **Риск неверного толкования сообщений**



рис. 2 «Виды невербальной коммуникации»



Цифровая идентичность и самопрезентация

- **Возможность конструировать идеальный образ**
- **Курация контента** — мы сами решаем, какую фотографию поставить и чем делиться.
- **Стирание границ между личным и публичным** — то, что было раньше личным, может стать достоянием миллионов.



Парадокс гиперсвязности и одиночества

- **Всегда в сети, но без глубокой связи** — мы постоянно в сети, но не полностью ощущаем настоящую близость при общении.
- **Поверхностное общение без глубоких бесед.**
- **Постоянное сравнение себя с другими** — соцсети формируют среду постоянного сравнения, что порождает чувство изоляции.



Психологический аспект

Положительные аспекты:

- Связь на расстоянии
- Сообщества по интересам и поддержке
- Лёгкая социализация — снижение барьеров для интровертов



Психологический аспект

Отрицательные аспекты:

- Информационная перегрузка и тревожность
- Страх пропустить важное — синдром FOMO
- Кибербуллинг



Цифровой этикет

- **Уважай время других**
- **Культура переписки (осмысленное использование сообщений)**
- **Критическое мышление и проверка информации**



Практические рекомендации

- **Не забывайте про цифровую гигиену**, делайте перерывы, ограничивайте время в сети
- **Уточняйте смысл**, если сообщение кажется двусмысленным, не стесняйтесь переспросить.
- **Будьте внимательны к тону**, в тексте легко показаться грубым, используйте слова-смягчители и эмодзи.
- **Цените живое общение** — находите время для встреч «face-to-face».



Вывод

Цифровая среда меняет, но не отменяет суть личностного общения. Технологии — лишь инструмент, они не заменяют живые эмоции, но могут усиливать связь, если использовать их осознанно. Баланс между онлайн и офлайн, внимание к собеседнику и уважение к границам — ключ к искренним и здоровым отношениям в цифровую эпоху.