

## ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ІЗОЛЯЦІЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Колісник Л., *практичний психолог СумДУ*

Наслідком сучасного темпу життя, з одного боку, є стрімкий розвиток інформаційного суспільства, з іншого ж – емоційно-психологічна ізоляція його членів. Стиль життя в умовах урбанізації дозволяє досягти значних результатів, зокрема, у виробничій та науковій сфері. Проте, поряд із цим яскравою рисою великих міст є загальна відчуженість людей. Скупчення великих мас населення у містах призвело до збільшення контактів між людьми, але це, як правило, безлике спілкування малознайомих та незнайомих людей. Таким чином, людині постійно необхідно взаємодіяти з іншими, поряд з тим вона позбавлена близьких та довірливих стосунків. Обмежене коло глибокого спілкування, замкнутість на своїх проблемах, відсторонення від життя інших – це плоди урбанізації, що поширюються по всьому світу. Сучасна людина живе своїм внутрішнім світом, менше - світами інших людей.

У наші дні значна частина людей принаймні час від часу переживає душевний дискомфорт, пов'язаний із браком глибокого, довірливого інтимно-особистісного спілкування. Розбіжність між бажаними та наявними соціальними взаємовідносинами американські дослідники Л.А.Пепло та Д.Перлман називають самотністю. При цьому розрізняють два види самотності. Перший - самотність як емоційна ізоляція, пов'язана зі станом втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності. Другий - самотність як соціальна ізоляція, що походить із відсутності соціальних зв'язків.

Проблема самотності досить змістовно представлена у психології у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених. Її досліджували у контексті з'ясування самої сутності поняття самотності, причин її виникнення, характерних виявів і впливу на людей у різні періоди життя, взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Багато досліджень присвячено вивченню відчуття самотності особистістю та її самооцінки, самотності та особливостей спілкування (Т.Ю.Довбій, М.Мицелі, Б.Мораш, Я.О.Овсяннікова, Л.Попелу, Г.Є.Улунова). Значна кількість робіт з даної тематики стосується переживання самотності особами старшого віку, а також людьми з певними фізичними чи психічними вдами (В.Д.Альперович, Т.В.Зозуля, С.Г.Корчагіна, О.В.Левина, С.Г.Максимова, А.І.Ташева, Ф.Хепфлінгер, Р.В.Шмелева, Р.С.Яцемирська, М.В.Прохорова, О.Н.Мухиярова, М.А.Іванов, Б.М.Мастеров). У великій кількості російських досліджень йдеться про особливості переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці (А.А.Артамонова, Г.А.Гаврилова, Т.І.Гольман, О.Б.Долгинова, О.Р.Кирпиков, О.М.Коротеева, С.В.Мальшева, О.В.Неумоева, Н.В.Перешеїна, Є.Є.Рогова, О.А.Селиванова, О.О.Третьякова, Г.Р.Шагивалеева, Р.В.Шмельов). На сучасному етапі зарубіжні вчені багато часу присвячують дослідженню впливу самотності на фізичне здоров'я людей (Г.Бернтсон, Дж.Д.Беррі, М.Н.Бурлесон, Л.Дж.Вайт, А.С.Гібс, Дж.М.Ернст, Дж.Т.Качіопо, Р.Б.Ковалевські, Л.С.Кроуфорд, В.Б.Маларкі, С.М.Масі, Р.Стрікголд, М.І.Хагс, Дж.А.Хобсон, Л.С.Хоуклі та інші).

Вченими доведено, що самотність негативно позначається на когнітивних здібностях людини, її фізичному та психічному здоров'ї, її поведінці [3; 5]. Результати досліджень вітчизняних [1-2] та зарубіжних [3; 7] вчених засвідчують зв'язок самотності з такими індивідуально особистісними характеристиками як більша сконцентрованість на собі, знижена увага до інших, відсутність відкритих та довірливих стосунків із друзями, низька активність в організованих групах, депресивні симптоми, сором'язливість, нейротизм, низька самооцінка, песимізм, інтровертованість, роздратованість, агресивність, підвищена тривожність, страх негативної оцінки, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин, схильність до контролю з боку оточуючих, відмова від впливу у міжособистісній взаємодії, складнощі у налагодженні контактів з іншими людьми. Переживання почуття самотності викликає низку стійких психофізіологічних реакцій – зокрема, відчуття втоми, розлади сну, млявість. Таким чином, стан самотності може бути значною перешкодою для повноцінного функціонування особистості на всіх її життєвих етапах.

За результатами досліджень в Україні, наприклад, близько 50% молоді мають високий та середній ступінь переживання почуття самотності [1]; у Росії кількість респондентів, які часто переживають почуття самотності, збільшується з 25% серед учнів шкіл до 45% серед студентів середніх спеціальних НЗ та 55% серед студентів ВНЗ [3]; у США - сьогодні для 15-30% людей самотність є хронічним станом, а 80% молоді до 18 років та 40% дорослих старших 65 років відчувають самотність принаймні час від часу [4-6]. Отже, особливо гостро проблема самотності постає перед молоддю та представниками старшого віку.

Серед чинників виникнення переживання самотності у літньому віці перш за все варто зазначити втрату близької людини та погіршення стану здоров'я, що позбавляє можливості підтримувати широкі соціальні контакти. Щодо стану самотності в юнацькому віці, то тут існує цілий ряд чинників. Так, російська дослідниця Г.Р.Шагивалеева відзначає наступні:

- порушення зв'язку між поколіннями у сім'ї, що може бути обумовлено матеріальним неблагополуччя родини, збільшенням робочого часу батьків, їх алкоголізмом та кримінальною поведінкою;
- відсутність організованої системи дозвілля дітей та молоді або ж неможливість скористатися подібним сервісом через брак коштів;
- складність працевлаштування у відповідності до отриманої освіти, що призводить до тимчасової, часто нелегальної трудової зайнятості;
- зменшення кількості шлюбів та збільшення середнього віку вступу у шлюб, що пов'язано як із загальною демографічною ситуацією, так і з економічними проблемами [3].

До цього варто також додати проблему дітей трудових мігрантів, які позбавлені повноцінного спілкування, а також особливості сучасної освіти, що передбачає часто самостійну роботу молодшої людини з інформацією, а час, відведений на спілкування з педагогами, все більше обмежується, інколи зводяться до мінімуму (дистанційна форма навчання).

Переживання самотності часто призводить до демонстрації асоціальних форм поведінки, виникнення різного роду залежностей: алкогольної, наркотичної, ігрової, інтернет-залежності. У випадку з молоддю негативні переживання позначаються на їх процесі соціалізації та на формуванні особистості, стають однією з причин їх соціальної дезадаптації.

Попри об'ємну теоретичність розробленість проблеми бракує матеріалу, що стосується практичної роботи у даній сфері. Тому необхідно інтенсифікувати роботу саме у зазначеному напрямку.

1. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол.наук /Лашук В.Г. – К, 2010. – 32с.
2. Овсяннікова Я. О., Довбій Т. Ю. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок// Психологічні науки, № 58/2011. ст 119-122
3. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография / Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.
4. Berguno G, Leroux P, McAinsh K, Shaikh S. Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *Qualitative Report*. 2004; 9: 483–499.
5. Hawkey Louise C., Cacioppo John T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. // *The Society of Behavioral Medicine*, 2010
6. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*. 2006; 26: 695–718.
7. Replau, L.A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.