

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ: ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗВ'ЯЗОК З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Садовник К. С.

студентка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Дослідження показують, що люди, які проводять багато часу в соцмережах, частіше страждають від депресії, тривожності та інших психічних розладів. Одним із можливих наслідків проведення багато часу в соцмережах є соціальна ізоляція. Люди, які проводять більше часу в соцмережах, можуть почуватись менш зв'язаними з реальним світом та людьми навколо себе. Вони можуть забувати про соціальні взаємодії та відчувати себе відокремленими від своєї спільноти.

Соціальна ізоляція – це поняття, яке використовують нині у багатьох країнах для того, щоб охарактеризувати сучасні форми соціальних перешкод. Вільсон, автор «Справді знедолені» (1987) та «Коли робота зникає» (1996), вважає, що соціальна ізоляція являє собою «відсутність контакту або тривалої взаємодії з окремими особами та інституціями, які представляють основне суспільство». Ізоляція обмежує доступ мешканців мікрорайону до роботи, зразків для наслідування, політичного впливу, ресурсів та інших важливих організацій та установ. Примітно, що ізоляція сусідів пов'язана з ослабленням формального та неформального соціального контролю та зростанням злочинності та насильства [1].

Існують інші тлумачення цього терміна: соціальна ізоляція. Лівінг вважає, що соціальна ізоляція впливає на

значну частину людей похилого віку і описує її як «життя без товариства, низький рівень соціальних контактів, слабку соціальну підтримку, відчуття відокремленості від інших, тобто бути аутсайдером, ізольованим і страждаючим від самотності» [2].

Узагальнюючи, соціальна ізоляція – це процес відокремлення людини від соціальної взаємодії з іншими людьми. Це може статися з різних причин, таких як віддаленість від суспільства, хвороба, в'язниця, насильство, емоційна або психічна ізольованість тощо. Соціальна ізоляція може мати різні наслідки, а також фактори соціальної ізоляції – тобто, це ті причини, які призводять до такого стану.

Можна виділити такі основні фактори соціальної ізоляції:

1. Фізичні обмеження.
2. Емоційна або психічна ізольованість.
3. Низький рівень регулювання мотивації.
4. Особистісна невизначеність.
5. Насильство.
6. Розлучення.
7. Соціальна фобія.
8. Вік.
9. Міграція.
10. Війна, кризові ситуації.
11. Вплив соціальних мереж.

Вплив соціальних мереж на соціальну ізольованість людини є однією із найактуальніших проблем сьогодення, і саме тому в даній статті цьому фактору надається найбільше значення.

Соціальні мережі можуть стати причиною соціальної ізоляції для людей, особливо якщо вони стають залежними від них. На перший погляд здається, що соціальні мережі забезпечують зв'язок з більшою кількістю людей, але насправді це може бути просто ілюзією. Оскільки люди можуть

проводити багато часу в онлайн–спілкуванні з друзями та знайомими, але це не замінює реального спілкування в житті.

Крім того, занадто велика кількість часу, витраченого на соціальні мережі, може призвести до ізоляції від реального світу. Люди можуть відчувати, що їх життя не настільки цікаве, як у інших користувачів соціальних мереж, і це може призвести до відчуття неповноцінності.

Отже, соціальні мережі можуть призвести до того, що люди стають менш соціально адаптованими. Оскільки вони звикли до віртуального спілкування, вони можуть мати складнощі зі спілкуванням з людьми в реальному житті. Це може призвести до відчуття віддаленості та соціальної ізоляції [3].

Сучасні науковці визначають як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних медіа, які можуть впливати на емоційний стан людини. Незважаючи на те, що віртуальна взаємодія в соціальних мережах не має тих же психологічних переваг, як особистий контакт, є багато способів, якими вона може бути корисною для збереження зв'язку та підтримки емоційного благополуччя особи. Численні дослідження підтверджують міцний зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж і підвищеним ризиком розвитку депресії, тривоги, відчуття самотності, заподіяння шкоди самому собі та навіть думок про самогубство.

Загалом, використання соціальних медіа може мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний стан людини. Важливо забезпечувати збалансований підхід до використання соціальних медіа, здійснювати самоконтроль, контролювати свій час, бути свідомим споживачем і використовувати соціальні медіа з розумінням їх впливу на психологічне благополуччя.

Література

1. Graif C., Lungeanu A., Yetter A. M. Neighborhood isolation in Chicago: Violent crime effects on structural isolation and homophily in

- inter-neighborhood commuting networks. *Social Networks*. 2017. Vol. 51. P. 40–59. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2017.01.007>.
2. Risk factors for social isolation in post-hospitalized older adults / D. Nagarajan та ін. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2020. Vol. 88. P. 104036. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104036>.
3. Youssef L., Hallit R., Kheir N. et al. Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychol*. 2020. Vol. 8. P. 56. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>