

УДК 316.614:004

## **ВІДОКРЕМЛЕНІСТЬ ВІД СУСПІЛЬСТВА: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ**

Алпатов Ф. В.

e-mail: [fedir.alpatov@nure.ua](mailto:fedir.alpatov@nure.ua)

Науковий керівник – к. філос. н., доц. Дашенкова Н. М.  
Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. СГН  
м. Харків, Україна

The study is devoted to the analysis of the phenomenon of the separation of the individual from society as a multi-level process. It examines the psychological and psychophysiological consequences of "atomization" in the context of digitalization, the transition to remote work and crisis phenomena (in particular, the war in Ukraine). The article highlights the paradox of the era of hyper-connectivity, when technological progress often transforms, rather than reduces, social disintegration, giving rise to the phenomenon of "digital loneliness". Restructuring social spaces, regulating digital hygiene, and consciously focusing the individual on finding meaning in interpersonal relationships creates the possibility of overcoming the negative consequences of the individual's isolation from society.

В умовах постіндустріальної економіки суспільство переходить до стану «плинної сучасності», де зв'язки є крихкими, а індивід стає атомізованим. Одним із специфічних соціально-психологічних явищ, з якими сучасне суспільство стикається в останні роки, є феномен відокремленості індивіда від соціальних груп. Через вимушену ізоляцію, пов'язану з пандемією та переходом на гібридні форми праці, це стало масовим явищем. Вказані умови слугують каталізатором глибинних змін у структурі особистості та нейрофізіології [1].

Парадокс епохи гіперпідключеності, в якій ми сьогодні живемо, полягає в тому, що технологічний прогрес не знижує, а трансформує соціальну дезінтеграцію. На рівні суб'єктивного відчуття окремого індивіда об'єктивний стан системного розриву соціальних зв'язків може переживатися як певне абстрагування від суспільства.

Одним із факторів, що провокує відчуття відокремленості та соціальної ізольованості, є дистанційна та віддалена робота. За даними досліджень, віддалена робота ( $\geq 4$  днів на тиждень) підвищує ризик депресії через втрату неформальних контактів та розмивання меж «робота-дім». Гібридний формат визнано оптимальним для збереження ментального здоров'я [1].

Впродовж періоду розвитку соціальних мереж та цифрової імплементації у суспільство встановився термін цифрової самотності (Digital Loneliness). Цифрова самотність характеризується відчуттям відчуження при активному перебуванні онлайн. Цей стан виникає через механізми «соціального порівняння» та дефіцит фізичних сигналів,

необхідних для повноцінної активації окситоцинової системи [2].

Соціальна ізоляція виступає потужним біологічним стресором, що змінює архітектуру мозку та призводить до нейроендокринної дисрегуляції. Знижується чутливість рецепторів до окситоцину («гормону прив'язаності»), формуючи «соціальний голод», при якому людина потребує комунікації, але відчуває тривогу від неї [3].

Наявність екзистенційного вакууму створює відсутність живого соціального віддзеркалення та призводить до втрати сенсових орієнтирів.

Для України ця проблема ускладнюється повномасштабною війною, яка спричинила «подвійну депривацію», таку як втрата дому та розрив соціальних зв'язків у біженців та ВПО. Обмеження контролю над власним життям, труднощі психологічної саморегуляції, хронічний стрес та вигорання, поєднуючись з соціальною ізоляцією, здатні призвести до погіршення психологічного благополуччя та ментального здоров'я [4]. Водночас цифрові спільноти та регіональні медіа могли б частково компенсувати цю втрату, виконуючи функцію «соціального клею».

Підсумовуючи, можна стверджувати, що дистанціювання від суспільства постає як системна загроза, що змінює людину як на психофізіологічному, так і на екзистенційному рівні. Подолання цих наслідків вимагає реструктуризації соціальних просторів, регулювання цифрової гігієни та свідомої орієнтації індивіда на пошук сенсу у міжособистісних зв'язках.

#### Список використаних джерел:

1. Wu X. The Impact of Remote Work on Workplace Loneliness During and after COVID-19: A Literature Review. *Communications in Humanities Research*. 2024. 39(1). P. 251–258. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7064/39/20242253>
2. Szawarnoga D., Stasiniewicz A., Fojcik J., Krzystanek M. Digital loneliness as a new diagnostic category in psychiatry: the impact of technology and social media use on psychological well-being. *Front. Psychiatry* 16:1630275. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1630275>
3. Vitale E. M., Smith A. S. Neurobiology of Loneliness, Isolation, and Loss: Integrating Human and Animal Perspectives. *Front Behav Neurosci*. 2022 Apr 8;16:846315. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.846315>
4. Коробкіна Т. В., Дашенкова Н. М. Навички селфменеджменту в ситуаціях обмеженого контролю. *Grail of Science*. №17 (July 2022). С. 414–416. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.07.2022.071>