

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПАНДЕМИЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Валерия Чернобай

Национальный педагогический университет им. Драгоманова, Киев, Украина

Виктория Гриценко

Киевский библейский институт, Киев, Украина

Введение

Пандемия COVID-19 затронула здоровье многих людей, мировую экономику и общество во всех отношениях. Растущее число случаев и смертей от COVID-19, практически глобальное продление карантина и вынужденной самоизоляции, существенные ограничения в общественной жизни и экономический спад — негативно сказываются на личном благополучии и психическом здоровье людей. Эта статья предоставляет новые доказательства того, что социальная изоляция, связанная с пандемией COVID-19, является одним из существенных факторов, которые влияют на обострение проблемы одиночества современного человека. Статья носит аналитический характер и посвящена интерпретации последствий пандемии COVID-19 в переживании одиночества.

Виды одиночества и социальная изоляция

Для того чтобы оценить влияние одиночества на жизнь человека в современных условиях глобальной изоляции и необходимости социального дистанцирования, важно прежде всего разобраться в понятиях. Для такого всеобщего опыта одиночество как явление действительности удивительно тяжело определить. Одиночество часто путают с социальной изоляцией, но эти два понятия различны. Социальная изоляция является объективным показателем того, как много человек общается с другими людьми, тогда как одиночество — это субъективное чувство отделенности от других или другого значимого человека, связанное с чувством неудовлетворенности человека качеством своих взаимоотношений.

В самом общем смысле под одиночеством понимается острое негативное переживание реального или воображаемого раскола или отсутствия сети значимых отношений и связей внутреннего мира личности, которое приводит к неудовлетворенности потребности человека в привязанности, близости в отношениях со значимыми другими и с собой.

Тогда как социальная изоляция (англ. isolation) — это насильственное или вынужденное лишение связи с окружающей средой, возможности контакта с другими людьми или социальными группами, ограждение, отделение или

исключение индивида из обычных отношений.¹ Подобная социальная изоляция может наблюдаться при особых условиях работы (космический полет, зимовки), или как необходимое средство наказания преступников или профилактики болезней, как в данной ситуации, затронувшей весь мир – как вынужденная мера предотвращения распространения COVID-19. Социальная изоляция часто может приводить к одиночеству, однако эти понятия не тождественны.

Само явление одиночества имеет многогранный характер и потому может проявляться в нескольких аспектах взаимоотношений человека. Выделяют следующие основные типы одиночества: духовное, экзистенциальное, культурное, эмоциональное и социальное.

Под духовным одиночеством понимают переживание разрыва, отсутствия связи и доверия в отношениях человека с Богом, чувство оставленности Богом. Конечно, этот тип одиночества осознается и переживается не всеми людьми, а только теми, кто пришел к некоему осознанию своей потребности развития отношений с Богом. Логично будет сделать вывод в отношении тех людей, которые осознают себя христианами и одновременно переживают в определенной степени духовное одиночество, что наличие в их жизни такого одиночества может свидетельствовать об определенных проблемах в их отношениях с Богом, и, возможно, об их разочаровании в вере в Бога. В условиях сегодняшних потрясений и сопровождающих их нестабильности, неопределенности и отчаяния, которые приносит с собой пандемия, вера в Любящего и Всесильного Бога большинства людей переживает проверку и может поколебаться у многих, что в свою очередь может стать причиной переживания духовного одиночества. Кроме того, вероятно также предположить, что духовное одиночество детерминирует экзистенциальный тип одиночества, так как вера и отношения с Богом являются смыслообразующими факторами и ориентирами для большинства христиан.

Далее, под упомянутым выше экзистенциальным одиночеством понимается ощущение отчуждения человека от самого себя, потерянности человека во вселенной и непонимание им смысла и цели своей жизни. Экзистенциальное одиночество также связано с разочарованием и сожалением о прожитой жизни, с чувством опустошенности, безысходности и проявляется в нежелании человека брать ответственность за собственную жизнь. Однако именно благодаря такому экзистенциальному одиночеству человек способен осмыслить свою уникальность и неповторимость, потому что такое одиночество является «пространством для размышления и познания самого себя, где человек имеет возможность приблизиться к себе и Богу ...».² В этом отношении карантинные меры, связанные с предотвращением распространения COVID-19, способствовали созданию и расширению такой возможности для большинства людей. Также, осознание человеком своего экзистенциального одиночества или отдельности является показателем его

¹ Валерія А. Чернобай, “Богословське осмислення феномена самотності,” Дисертація канд. філос. н., Київ (2020): 244.

² Ларс Фр Г Свендсен, *Філософія самотності Пер Софії Волковецької* (Київ: Ніка-Центр, 2017), 9.

духовной глубины и зрелости.³ В этом смысле проявляется полезность, функциональность экзистенциального одиночества.

Выделяют также тип культурного одиночества – ощущение отчуждения человека от окружающих его культурных и общественных ценностей, глубокое недовольство обществом, которое часто сопровождается чувством непонятости, даже предательства со стороны других людей. Культурное одиночество дает о себе знать, когда человек чувствует, что общепринятая культура или социальная среда являются неприемлемыми для его внутреннего мира, что он не является частью этого общества в полном смысле слова. Это ощущение себя «белой вороной» среди окружающих людей. Данный тип одиночества часто существует в тех обществах, в которых происходят бурные социальные, культурные и мировоззренческие изменения, которые могут способствовать маргинализации определенных социальных слоев. Этот тип одиночества характерен для каждого человека, чьи выдающиеся идеи опережают его современность. Почти все служители Божьи, упомянутые на страницах Писания, в силу своего призвания Богом переживали этот тип одиночества в той или иной степени из-за непонимания, неприятия и отвержения даже близкими людьми.

Например, изучая бурную жизнь Моисея такой, как она предстает на страницах Библии, довольно часто находим его в одиночном противостоянии: после своего рождения он был единственным мальчиком, который выжил из своих современников. Один находился при египетском царском дворе в осознании своей национальной идентичности, один вступился за своего соотечественника перед египтянином, был один в тщетной попытке примирить двух поссорившихся евреев. «Разочарованный, разыскиваемый, непонятный своим собственным народом, разбитый и дезориентированный, он вынужден был один покинуть Египет и свою недавно обретенную семью и еврейскую общину, как окажется, еще на сорок лет», – подчёркивает известный американский писатель Эли Визель.⁴ И в дальнейшем стремлении выполнить свое призвание освободителя народа Божия, Моисей, наверное, не раз чувствовал себя одиноким, непонятым среди жестокого, своенравного и непокорного родного народа, который то сетовал, то восставал, то намеревался его убить. Также Моисей был одинок в своем покровительстве за еврейский народ перед Самим Богом (Исх.32:11-14, 33:15-16).

Иисус, возможно, неоднократно испытывал чувство культурного одиночества, когда, как сказано, «пришел к своим, но Свои Его не приняли» (Ин.1:11). Павел также описывал отсутствие поддержки по отношению к нему со стороны единоверцев, в своем втором письме к Тимофею говоря, что его все оставили в ответственный момент, хоть и великодушно прощал это: «При первом моем ответе никого не было со мною, но все меня оставили. Да не вменится им!» (2Тим.4:16).

³ Валерія А. Чорнобай, “Теоретичні засади вивчення феномена самотності,” *Практична філософія* 3, 69 (2018): 209.

⁴ Elie Wiesel, “The Lonely Prophet,” in *Loneliness, Boston University Studies in Philosophy and Religion*, ed. Leroy S. Rouner, Vol. 19 (Notre Dame, IL: University of Notre Dame Press, 1998), 127-142.

Данный тип одиночества могут переживать верующие люди, которые вопреки реальной угрозе заражения COVID-19 и всеобщей панике в современных условиях социальной самоизоляции остаются спокойными и уверенными, сохраняя веру в Бога. Итак, переживание культурного одиночества часто является неизменным спутником каждого истинного последователя Христа, так как порождается осознанием верующим человеком своего отрыва от основных ценностей окружающего его общества. Более того, такое культурное одиночество *должно быть* частью христианского опыта, так как конфликт ценностей и мировоззрений, а с ним – и переживание верным Богу христианином культурного одиночества – неизбежен. Однако в этом проявляется и позитивный аспект культурного одиночества, так как оно помогает христианину в осознании своей идентичности во Христе и роли в обществе.

Пожалуй, самым привычным и распространенным типом одиночества в данных условиях глобальной социальной изоляции и дистанцирования является социальное одиночество, под которым понимается отсутствие для человека доступного круга общения и удовлетворения потребности в социальных связях. Оно является следствием лишения человека возможности содержательного обмена информацией или общения на уровне понимания идей. Однако следует обратить внимание, что карантинные меры и ограничения личного общения с глазу на глаз, связанные с предотвращением распространения COVID-19, актуализировали как межличностные взаимодействия с помощью различных интернет-технологий, так и развитие самих этих технологий. Для многих людей возможность использования интернет-технологий стало средством предотвращения возникновения или минимизации чувства социального, а в некоторые случаях, и эмоционального одиночества.

От одиночества социального стоит отличать эмоциональное одиночество, которое часто еще называют интимным одиночеством. Социальное одиночество предусматривает неадекватность социальной сети, тогда как эмоциональное одиночество следует из отсутствия интимных отношений в смысле эмоциональной привязанности. Действительно, существует разница, между тем чувством одиночества, которое испытывает недавно овдовевшая женщина и тем, что испытывают молодожены по своим друзьям. Первое – это эмоциональное одиночество, связанное с чувством опустошенности и утраты, а второе – коммуникативное, сродни скуке. Итак, эмоциональное или интимное одиночество возникает при разрыве глубоких доверительных душевных отношений, когда отсутствует чувство глубокого понимания, единства, привязанности и близости с другими значимыми людьми, даже несмотря на наличие контактов и общения с ними.

И чем больше разрыв связей с внешним миром и собой чувствует человек, тем острее его чувство одиночества. Крепкие связи на всех уровнях ведут к наиболее полному раскрытию целостных качеств личности, тогда как ощущение угрозы такого раскрытия порождает страдание от определенного типа одиночества. Одиночество может переживаться человеком с разной периодичностью и в разной степени, но оно становится особенно непереносимым, когда человек переживает несколько типов одиночества одновременно. Именно потому, что существует

такое разнообразие типов одиночества, которые в реальной жизни человека часто сочетаются друг с другом, оно достаточно распространено.

Влияние одиночества

Одиночество, которое было довольно часто встречаемой проблемой и до пандемии COVID-19, в данное время распространяется особенно быстро в условиях карантина и вынужденной самоизоляции, само приобретая характеристики пандемии, оказывая негативное влияние на различные сферы жизнедеятельности людей.

Например, по данным компании Signa, одиночество влияет на производительность сотрудников, работающих, в основном, дистанционно.⁵ Так, работники, которые субъективно ощущают себя одиночками, сообщают, что они в два раза чаще пропускают рабочий день из-за болезни, и в пять раз чаще пропускают рабочий день из-за стресса. Также одинокие работники в три раза чаще заявляют, что их работа хуже, чем должна быть (12% всех работников). В среднем одинокие работники сообщают, что думают об увольнении по собственному желанию более чем в два раза чаще, чем не испытывающие одиночества работники.⁶ Таким образом, одиночество существенно и негативно сказывается на производительности и качестве труда работников.

Кроме того, согласно апрельскому опросу, проведенному социальной консультационной компанией SocialPro, с тех пор как было принято правительством США решение о необходимости соблюдения социального дистанцирования и самоизоляции на дому, примерно треть взрослых американцев сообщили, что чувствуют себя более одиночками, чем обычно.⁷ Это означает, что социальное дистанцирование и самоизоляция увеличивают риски одиночества.

Эксперты справедливо обеспокоены последствиями данной широко распространенной изоляции для психического здоровья людей, особенно с учетом того, что не существует определенного переломного момента, когда острое одиночество переходит в хроническую проблему с долгосрочными последствиями. Одиночество (пока) не входит ни в одно официальное диагностическое руководство по психическим расстройствам, но оно тесно связано со многими такими заболеваниями. Существует значительное число исследовательских проектов, показывающих, что одиночество и социальная изоляция связаны с серьезными проблемами физического и психического здоровья, такими как сердечно-сосудистые заболевания и

⁵ Так как в упомянутом исследовании для определения уровня переживания одиночества использовалась известная методика «UCLA», относительно которой в научных кругах существует консенсус как об одномерной по своей структуре шкале, нацеленной на измерение, преимущественно, частоты и интенсивности опыта социального одиночества. См.: Kenneth M. Cramer, Joanne E. Barry, "Conceptualizations and Measures of Loneliness: a Comparison of Subscales," *Personality and Individual Differences* 27 (1999): 491-502.

⁶ См.: , 2.

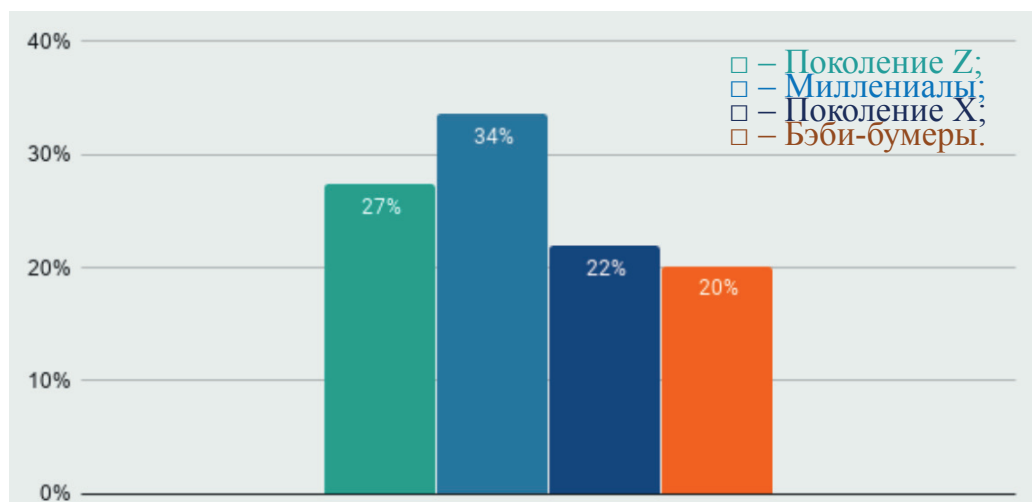
⁷ Отчет основан на опросе, в котором приняли участие 1228 взрослых (80% из США, Великобритании, Канады и Австралии), и который был проведен компанией SocialPro посредством опроса по электронной почте (52% респондентов) и опроса Amazon Mturk (48% респондентов) с 1 по 6 апреля 2020 г. См.: <https://socialpronow.com/loneliness-corona/>.

высокое кровяное давление, и являются предпосылкой к деменции, болезни Альцгеймера, расстройствам личности, депрессии, самоубийствам и даже преждевременной смерти.⁸

Отметим, что существует значительная гендерная разница в переживании одиночества. По результатам опроса вышеупомянутой компании SocialPro, из ответивших мужчин 30,6% (по сравнению с 25,7% женщин) часто или всегда чувствуют себя более одинокими из-за ситуации с COVID-19.

Результаты опроса, проведенного социальной консультационной компанией SocialPro, свидетельствуют о том, что представители разных возрастных групп по-разному переживают ситуацию социальной изоляции, связанную с коронавирусом: 27% представителей поколения «Z» (в возрасте 18-23 года) и 34% так называемых «миллениалов» (респондентов в возрасте 24-39 лет), вместе с 22% представителей поколения «X» (в возрасте 40-54 года) и 20% бэби-бумеров (в возрасте 55-75 лет) сообщили, что они всегда или часто чувствуют себя более одинокими из-за ситуации с коронавирусом.

Чувствуете ли Вы себя более одиноким из-за коронавируса?



Итак, одиночество на фоне пандемии COVID-19 на 70% чаще встречается у миллениалов, чем у бэби-бумеров. То есть, опрос 2020 года показывает, что представители всех возрастных групп ощущают себя более одинокими из-за COVID-19, при этом миллениалы значительно более одиноки из-за государственных мер, принятых по предотвращению распространения COVID-19, чем представители остальных возрастных групп.

⁸ См. для примера: Raheel Mushtaq et al., "Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health: A Review on the Psychological Aspects of Loneliness," *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 8, no. 9 (2014): WE01-WE04; Julianne Holt-Lunstad et al., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227-37.

Интересно отметить также, что с уменьшением возраста респондентов возрастает уровень тревоги от необходимости общаться после снятия ограничения социального дистанцирования. Так, 49,1% респондентов поколения «Z» беспокоятся о возвращении в общество после снятия ограничений социального дистанцирования по сравнению с 34% респондентов бэби-бумеров.⁹ Т.е. молодые люди больше беспокоятся о том, что им придется однажды вернуться в нормальный ритм взаимодействия в обществе после изоляции. Возможно, это связано с низким уровнем развития коммуникативных навыков у молодого поколения по сравнению с более старшими по возрасту людьми, когда речь идет о личном, не виртуальном общении. В любом случае, результаты, полученные социальной консультационной компанией SocialPro, указывают на то, что более молодые респонденты, переживающие большую социальную тревогу, и соответственно, с большей вероятностью испытывают облегчение от необходимости меньше общаться и больше беспокоятся о возвращении в общество после снятия ограничений, связанных с COVID-19. При этом женщины гораздо больше беспокоятся о возвращении в нормальный ритм общественного взаимодействия (48%), чем мужчины (35,6%) после снятия ограничений, связанных с пандемией COVID-19.

Вместе с тем, одиночество из-за коронавируса имеет негативные последствия не только в сфере психического здоровья людей, но и в сфере их отношений с другими людьми. Данные опроса, полученные компанией SocialPro, свидетельствуют, что, несмотря на то, что большинство опрошенных не заметили существенного изменения качества своих отношений с друзьями из-за изоляции в связи с COVID-19, люди, которые всё-таки связывают своё одиночество с изоляцией из-за пандемии коронавируса (а это 29%), переживают ухудшение отношений с друзьями в три раза чаще, чем те, кто не считает себя одиноким из-за текущей ситуации (9%). Одновременно, около пятой части респондентов из всех стран, принимавших участие в опросе, сообщили, что их отношения фактически улучшились из-за изоляции в связи с COVID-19.¹⁰

Далее, как было выявлено в процессе исследований Дж. Касиоппо и коллег, одиночество в некотором смысле может быть «заразно». Ученые утверждают, что люди, имеющие меньше друзей, чувствуют себя более одинокими, и вместе с тем, они же имеют тенденцию обрывать и те незначительные связи, которые у них еще есть. Но, прежде, эти люди склонны к передаче того же самого чувства одиночества своим немногим друзьям, тем самым запуская снова этот разрушительный круг.¹¹ Эти эффекты означают, что наша социальная «материя» может «истрепаться» на концах, как распускается пряжа вязаного свитера, а социальное ситуативное одиночество, таким образом, может приобретать хроническую форму.

⁹ См.: "Report: Loneliness and Anxiety during Lockdown," SocialPro, April 2020, accessed: October 15, 2020.

¹⁰ Там же.

¹¹ См.: John T. Cacioppo, Stephanie Cacioppo, Dorret Boomsma, "Evolutionary Mechanisms for Loneliness," *Cognition and Emotion* 1 (2014), <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>; John T. Cacioppo, Patrick Williams, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York/London: Norton and Company, 2008), 99.

Поэтому, по мнению этих ученых, методы вмешательства, которые нацелены на предупреждение и снижение уровня одиночества в нашем обществе, могут быть эффективными при условии решительного и активного обращения самих одиноких людей, которые находятся на периферии социальной сети, за помощью в налаживании и восстановлении их социальных связей. Помогая им, общество создает защитный барьер против одиночества, который обеспечивает реинтеграцию одиноких людей в общество и сможет сохранить всю сеть социальных связей от постепенного разрушения и фрагментации.¹²

Одиночество как пандемия

Анализируя данные до и после наложенных государствами карантинных мер о необходимости самоизоляции, А. Бродэ и коллеги обнаружили значительное увеличение поисковых запросов в Google за 2020 г. среди жителей Европы по таким ключевым словам, как одиночество, беспокойство и грусть. Их результаты показывают, что психическое здоровье людей могло серьезно пострадать от таких мер.¹³

Еще до пандемии COVID-19 эксперты по общественному здравоохранению в США были обеспокоены широким распространением одиночества. Последние статистические данные подтверждают мнение о ежегодном снижении взаимодействия индивидов между собой из-за влияния индивидуализма в современном обществе, влекущем за собой риск увеличения фрагментарности и социальной изолированности людей. Ведь, по данным компании Cigna, которая в 2018 году провела крупный национальный онлайн-опрос более 20 000 взрослых из США в возрасте от 18 лет, каждый из пяти опрошенных американцев сообщил, что имеет личное значимое общение с другими людьми реже, чем раз в неделю, и что половина из них одиноки (54%).¹⁴ И ситуация продолжает усугубляться: в 2019 году результаты опроса той же компании Cigna показали, что уже трое из пяти американцев (61%) сообщают, что чувствуют себя одиноко, что указывает на то, что одиночество как проблема усугубляется и приобретает характер пандемии.

Что касается уровня распространения одиночества в Украине, данные не менее впечатляющие. По результатам авторского исследования, проведенного среди респондентов-христиан Украины в 2019 г. доля людей, постоянно страдающих от одиночества, составляет 16%, вместе с еще 60% христиан, страдающих от одиночества время от времени.

¹² John T. Cacioppo, James Fowler, Nicholas Christakis, "Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network", *Journal of Personality and Social Psychology* 6, Vol. 97 (2009): 977–991.

¹³ Abel Brodeur, Andrew E. Clark, Sarah Fleche, and Nattavudh Powdthavee, "Assessing the Impact of the Coronavirus Lockdown on Unhappiness, Loneliness, and Boredom using Google Trends" mimeo University of Ottawa (2020), <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2004/2004.12129.pdf>, 2. Там же, 4. В рамках упомянутого исследования, в число европейских стран входят: Австрия, Бельгия, Франция, Ирландия, Италия, Люксембург, Португалия, Испания и Великобритания.

¹⁴ См.: "Loneliness Index," CIGNA 2018 U.S., <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-factsheet.pdf>.

Также центр статистических исследований Галлоп свидетельствует, что ежемесячная посещаемость церкви в США по состоянию на 2018 г. снизилась до 50% (по сравнению с 62% в начале 1970-х гг.). Также только 19% американцев сейчас (по сравнению с 33% в 70-е гг.) несколько раз в неделю проводят время в общении с соседями.¹⁵ Они также проводят меньше времени в личных содержательных беседах со своими коллегами (по состоянию на 2012 г. это время составило чуть менее часа).

Размер семей также становится меньше при том, что количество семейств ежегодно увеличивается за счет одиночных домохозяйств, что является типичной характеристикой индивидуалистических западных обществ.¹⁶ За последние 50 лет доля американских домохозяйств, в которых проживает всего один человек, выросла также вдвое: в 1969 г. – 17%, 28% в 2019 г. по сравнению с 35,7% в 2020 г.).¹⁷

Упомянутые тенденции не ограничиваются только США, но актуальны для большинства стран Европы также. Например, по данным портала Евростат за 2018 г., самым распространенным типом домохозяйств в Европе на данном этапе являются те, которые состоят только из одного человека, что составляет более трети (в среднем 41%) от общего количества домохозяйств. А в Швеции доля одиночных домохозяйств достигает рекордных 52%. В период с 2008 по 2018 гг. также зафиксирован наибольший прирост (на 3,7%) таких домохозяйств, что свидетельствует о том, что одинокий способ проживания становится все более популярным среди жителей Европы.¹⁸ В кратком обзоре причин возникновения и распространения одиночества, подготовленного Б. Д'Омбрес и группой исследователей Центра объединенных исследований для комиссии Евросоюза в 2018 г., отмечается, что явление одинокого проживания является одним из факторов, способствующим распространению одиночества.¹⁹

Пандемия COVID-19 еще больше обострила эту проблему, так как значительная часть личного общения с людьми, находящимися в условиях вынужденной самоизоляции, на неопределенный срок ограничена членами их собственных домашних хозяйств. Для 35,7 миллионов американцев, которые живут в одиночку, это

¹⁵ Відповідно до звіту, представленого аналітичним порталом Галлоп за квітень 2019 р.: Jeffrey M. Jones, "U.S. Church Membership down Sharply in Past Two Decades," *Gallup, Politics* (April 18, 2019), <https://news.gallup.com/poll/248837/church-membership-down-sharply-past-two-decades.aspx>.

¹⁶ Aarno Laihonon, "Trends in Households in the European Union: 1995-2025," *Statistics in Focus*, Theme 3, 24 (2003): 2.

¹⁷ По данным всеамериканской переписи населения. См.: <http://www.census.gov/newsroom/press-releases/2018/families.html>.

¹⁸ "Household Composition Statistics," Eurostat. Statistics Explained, last modified May, 2019, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Householdcomposition_statistics&stable=0&redirect=no#Household_size.

¹⁹ В рамках данного исследования «одинокие люди» это те, которые сообщали о чувстве одиночества «часто», «почти всегда» или «все время» за прошедшую неделю. «Социально изолированные личности» – это люди, которые заявляли, что имеют социальные контакты с друзьями, родственниками или коллегами по работе максимум раз в месяц. См.: Béatrice D'Hombres, Sylke Schnepf, Martina Barjaková, and Francisco Teixeira Mendonça, "Loneliness – an Unequally Shared Burden in Europe," *Science for Policy Briefs: European Union* (2018), 3-4, <https://ec.europa.eu/jrc/en/research/crosscutting-activities/fairness>.

означает отсутствие значимого социального личного контакта вообще, возможно в течение многих месяцев подряд».²⁰

Однако одиночное проживание является не единственным фактором, которое влияет на переживание одиночества. В упомянутом выше обзоре Б. Д'Омбрес и коллеги утверждают, что чувство одиночества также формируется под влиянием более широкого социокультурного контекста страны. В частности, в коллективистских обществах Южной и Восточной Европы, где семейные связи крепче, а определенные аффилиативные нормы, такие как проживание людей пожилого возраста с их взрослыми детьми, – более распространены, чем в Западной или Северной Европе, люди, как кажется, уделяют больше внимания семейным отношениям и межличностным связям, больше озабочены «приспособлением» к ним и обретают чувство своей идентичности благодаря отношениям и принадлежности к группам. Таким образом, когда таких крепких, личных и семейных отношений не хватает, а общение приобретает более поверхностный и фрагментарный характер, люди в этих коллективистских обществах чаще испытывают социальное одиночество. Также, плотность социального взаимодействия больше на юге и востоке Европы, заставляя людей контактировать принудительно и часто поверхностно, вызывая потенциальное внутреннее недовольство и, как следствие, – чувство эмоционального одиночества.

Статистические данные свидетельствуют также, что немаловажную роль в формировании чувства одиночества человека играет его экономическая стабильность. По данным портала Евростат, благоприятные экономические обстоятельства защищают индивида от частого переживания одиночества и социальной изоляции. В частности, бедные и безработные люди в среднем на 7% чаще сталкиваются с риском переживания одиночества по сравнению с трудоустроенными людьми, имеющими стабильный и высокий уровень дохода.²¹ Эти факты также свидетельствуют о том, что участие индивида в социальном взаимодействии для решения проблемы своего одиночества часто требует от него адекватного дохода.

Среди других объективных факторов, которые добавляют свою долю в формирование чувства одиночества, стоит упомянуть и современные процессы глобальной технологизации. По этому поводу исследователи Ш. Сиперсед, Э. Дарсин и другие, уделяя достойное внимание всем преимуществам современных технологий, подчеркивают связь использования Интернета с одиночеством.²² В частности, отмечается, что «одиночество может быть следствием чрезмерного использования смартфона и других технологий виртуальной коммуникации, заменяющих общение с глазу на глаз».²³ Этот вывод подтверждается проведенными в последнее

²⁰ Jamie Ducharme. "COVID-19 Is Making America's Loneliness Epidemic Even Worse." *Time*, May 8, 2020. <https://time.com/5833681/loneliness-covid-19>.

²¹ Béatrice D'Hombres et al., "Loneliness – an Unequally Shared Burden in Europe," https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_infographics_loneliness.pdf, 2.

²² Sean Shiraz Seepersad, "Analysis of The Relationship between Loneliness, Coping Strategies and The Internet," Thesis, the University of Illinois, 2001, Urbana, Illinois, 36.

²³ Enez Asli Darcin, Samet Kose, Cemal Onur Noyan, Serdar Nurmedov, Onat Yılmaz, and Nesrin Dilbaz, "Smartphone Addiction and Its Relationship with Social Anxiety and Loneliness," *Behaviour & Information Technology* 35, 7 (2016): 520-525, doi:10.1080/0144929X.2016.1158319.

время научными исследованиями, указывающими на то, что использование социальных сетей способно частично снизить уровень социального одиночества, усиливая чувство социальной взаимосвязи лишь в том случае, когда использование социальных сетей предполагает активное, содержательное общение и взаимодействие. Пассивное же использование социальных сетей (т.е. чтение чужих блогов, просмотр чужих страниц в Фейсбуке, Инстаграме, комментирование фото, постов без обратной связи и т. д.), наоборот, усиливает чувство одиночества.²⁴ Еще одна группа исследований называет чрезмерное использование и гиперзависимость от гаджетов термином «номофобия»,²⁵ прослеживая связь между виртуальным общением, номофобией и одиночеством.²⁶

Итак, несмотря на то, что цифровые технологии делают общение между людьми более динамичным и широким, но часто и более поверхностным, они не способны вполне обеспечить нам личную привязанность и глубокое удовлетворение общением. Это может привести к еще большему переживанию одиночества, поскольку человек часто сталкивается с невозможностью удовлетворить свои глубокие социальные и эмоциональные потребности с помощью социальных медиа.

Хотя, безусловно, это не исчерпывающий набор факторов, все вышеперечисленные общественные процессы в совокупности оказывают свое влияние на переживание одиночества различных типов и усугубляют его, возможно, потому, что по своей природе человек был создан по образу Божьему для общения и взаимоотношений.

Реляционная природа человека как образа Божьего под угрозой?

Бог – един, но не одинок. На реляционную природу Бога с самых первых страниц Писания указывает нам история сотворения людей в употреблении вместе с термином «Элохим» и местоимением «Нашему» во множественном числе глагола в единственном числе «сотворим»: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему по подобию Нашему...» (Быт.1:26). По мнению одного из выдающихся протестантских богословов современности К. Барта, – «это – картина Бога, который хоть и является Одним единственным, но Который по этой причине вовсе не одинокий, но включает в Себя установления различий и взаимоотношений между

²⁴ Philippe Verduyn et al., “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence,” *Journal of Experimental Psychology* 144, no. 2, (2015): 480-8; Sabine Matook, Jeff Cummings, and Hillol Bala, “Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness,” *Journal of Management Information Systems* 31 (2015): 298.

²⁵ Термин “Nomophobia” происходит от англ. «No mobile phobia» – страх остаться без мобильного телефона.

²⁶ Deniz Mertkan Gezin, Nazire Burcin Hamutoglu, Gozde Sezen-Gultekin, Tuncay Ayas, “The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents,” *International Journal of Research in Education and Science*, Volume 4, Issue 2, Summer 2018, DOI:10.21890/ijres.409265; Asli E. Darcin et al., “Smartphone Addiction and its Relationship with Social Anxiety and Loneliness,” *Behaviour & Information Technology* 35, no. 7 (2016): 524; см. Также: Qetin Tan et al., “Loneliness and Mobile Phone,” *Procedia-Social and Behavioral Science* 103 (2013): 606-11.

Я и Ты...».²⁷ Итак, здесь в своеобразной фразеологии впервые высказывается идея об особом общении и взаимодействии Личностей Бога. Это позволяет сделать вывод, что такие категории, как общение, единство и взаимодействие встречаются с первых строк книги Бытия, когда в процессе сотворения мира прослеживается идея реляционности Бога во взаимодействии всех трех Личностей Троицы, из чего следует, что одиночество онтологически не является атрибутом Бога.

В соответствии с общепризнанной христианской тринитарной доктриной, Бог является Триединым по Своей природе, что, по мнению одного из самых известных современных исследователей тринитарного богословия Ю. Мольтмана, включает в себя диалогичность и вечную динамику «единства различий», что отражается в образе перихореза. «Перихорез означает, что ... в силу Своей вечной любви, Божественные Личности существуют так тесно друг с другом, друг для друга и друг в друге, что они представляют себя в Своем уникальном, несравненном и полном единстве».²⁸

Подобную идею реляционной природы Бога выражает И. Зизиулас, представитель восточной богословской традиции. По его словам «общность – это онтологическая категория, которая является сущностью Бога». Таким образом, в Божественной Личности есть все элементы, которые побеждают онтологическое одиночество: различие, то есть разграничение Личностей Божества, что обеспечивает Их вечную динамику во взаимодействии; близость, то есть единение в отношениях (или «постоянное движение к общности»), и гармония общения в любви. Триединый Бог – Один Единственный по Своим качествам, но не одинокий. Одиночество становится невозможным из-за общности Личностей Божества в свободе волеизъявления, которая обеспечивается при условии Их равенства. Таким образом, одиночество побеждается равенством во взаимодействии. Равенством трех Личностей Единого Живого Бога.

А человек был создан по образу и подобию Божьему – также не одиноким, а для взаимоотношений и общения. Дж. Сейлхаммер в своем толковом комментарии Библии на книгу Бытия продолжает эту мысль, утверждая, что: «Использование множества относительно имени Бога может быть указателем на дальнейшее создание человека во множестве его личности: мужчины и женщины, придавая тем самым личным отношениям между людьми весомую роль отображения самой сути Божественной Личности».²⁹

Таким образом, в союзе мужчины и женщины, в единстве двух в одном, закладывается основа для божественного института брака, который впоследствии был предназначен не только для первой пары, но и для всех их потомков. Однако многие комментаторы Библии смотрят на строки о сотворении соответственной

²⁷ Karl Barth, *Church Dogmatics, The Doctrine of Creation*, Vol. 3, Part 1: The Work of Creation, transl., J. W. Edwards, O. Bussey, H. Knight, ed., G. W. Bromiley, T. F. Torrance (London: T&T Clark International), 192.

²⁸ Jürgen Moltman, *History and the Triune God: Contribution to Trinitarian Theology* (New York: Crossroad, 1992), 86 (курсив автора).

²⁹ John H. Sailhamer, *Expositor's Bible Commentary: Genesis*, Vol.1, ed. Longman III, T., Garland, D. E., rev. ed. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2008), 70. Цит. за: Andreas J. Köstenberger, Margaret E. Köstenberger, *God's Design for Man and Woman: a Biblical – Theological Survey* (Wheaton, IL: Crossway, 2014), 29.

помощницы для первого человека несколько шире, видя в них указание на изначальную социальную природу человека, который был создан с базовой потребностью в общении, принятии и принадлежности к сообществу, семье, группе.³⁰

Из этого следует мысль, что хотя изначально человек был создан по подобию Божию полноценной и целостной личностью, однако не самодостаточной, а имеющей внутреннюю, врожденную потребность в формировании тесных связей, в принадлежности (Быт.2:18), имеющей внутреннее стремление к полноте существования, к поиску общности, близости и единства во взаимоотношениях с другим человеком.

Таким образом, чувства принадлежности и принятия, сформированные регулярными, эмоционально позитивными и взаимно создающими взаимодействиями в контексте долгосрочных, заботливых отношений с другими людьми, является врожденной потребностью и необходимой составляющей человеческой природы. В восполнении данной потребности преодоление эмоционального одиночества является возможным.

Преодоление одиночества в условиях самоизоляции

Как уже было отмечено, тот или иной тип одиночества время от времени переживает каждый человек. Однако если это переживание становится постоянным спутником жизни, обретая хроническую форму, тогда оно является сигналом человеку о возможных проблемах в его взаимоотношениях с другими значимыми людьми, собой и с Богом. Определение симптомов хронического социального и эмоционального типов одиночества является важным для успешного преодоления этого переживания, хотя симптомы и признаки могут отличаться для каждого человека. Итак, это неспособность общаться с другими людьми на более глубоком, более интимном уровне; наличие многих знакомых и поверхностного общения с ними при отсутствии «лучшего» или «близкого» друга; отсутствие интереса, нежелание общаться и чувство усталости при попытке участвовать в общественной деятельности; чувство полной изоляции и непонимания, даже в окружении десятков людей; чувства неуверенности в себе и заниженное чувство собственного достоинства.

Как избежать чувства одиночества, учитывая, что карантинные ограничения в той или иной форме продолжают во многих государствах продлеваться на неопределенный период, уровень занятости и доходов многих людей снизился в условиях экономической и социально-политической нестабильности? Что может помочь сейчас?

Прежде всего, тренировка осознанности и когнитивно-поведенческая терапия могут быть ценными инструментами против одиночества для людей, так как переосмысление того, как человек воспринимает себя, свои обстоятельства, свою сеть социальных связей и социальную поддержку, — может заметно уменьшить чувство одиночества.

³⁰ “Genesis,” The Pulpit Commentary, Electronic Database, accessed January 17, 2018, <http://biblehub.com/commentaries/pulpit/genesis/1.htm>.

Негативное переживание одиночества в условиях самоизоляции связано с тем, что данная ситуация не является следствием свободного выбора человека, а как бы вынужденной, навязанной человеку. В таком случае эффективным методом преодоления могло быть изменение отношения к изоляции в попытке переосмыслить и найти позитивные ее аспекты.

Некоторые люди с облегчением восприняли отсутствие возможности контактировать с другими людьми из-за необходимости социального дистанцирования. Они чувствуют себя менее одинокими, потому что не испытывают общаться. Возможность проводить меньше времени с людьми, не чувствуя вины, которую обычно человек испытывал бы, способствует улучшению самочувствия и уменьшению беспокойства. Заметим, что наибольшее количество (56,9 %) респондентов поколения «Z» (в возрасте от 18 до 23 лет) испытывают облегчение от того, что им в данных условиях приходится меньше общаться.³¹ Эти данные согласуются и с результатами недавнего опроса, проведенного кампанией Галлоп, свидетельствующие о том, что увеличение частоты телефонных звонков и личных разговоров по работе уменьшает одиночество только в том случае, если количество таких контактов соответствует ожиданиям сотрудников: более частое, чем предпочитаемое использование телефона, как и общение с глазу на глаз, увеличивает одиночество.³²

Важно помнить, что одиночество не является каким-то странным или редким явлением. Фактически, каждый человек в какой-то момент своей жизни чувствовал себя одиноким. В одиночестве определенно есть чувство общности. Каждый когда-либо имел отношение к нему. Однако человека определяет не количество друзей, а качество его взаимоотношений, его личность и уникальный взгляд на жизнь. Даже если человеку одиноко, он все равно может любить себя и найти смысл в своих обстоятельствах.

Осознание того, что обстоятельства меняются, также помогает справляться с одиночеством. Одиночество – это то, что все люди переживают в разные периоды своей жизни. Это не значит, что так будет всегда. Человек склонен смотреть на всю свою жизнь с точки зрения того момента, в котором он находится. Однако, чаще всего, одиночество, как и карантин, с течением времени и по мере целенаправленных действий самого человека для их преодоления, проходит.

В условиях вынужденной социальной изоляции многие люди пришли к переосмыслению своих социальных связей, к пониманию того, насколько мало они имеют конструктивного, качественного и позитивного общения вне своей семьи и рабочего места с другими людьми – с друзьями, знакомыми.

С другой стороны, во время карантина многие столкнулись с вынужденной необходимостью остаться один на один со своими мыслями, страхами, с необходимостью познать себя. У людей, у которых все время уходит на постоянное взаимодействие с другими людьми, часто просто нет времени, чтобы узнать себя.

³¹ См.: “Report: Loneliness and Anxiety during Lockdown,” *SocialPro*, April 2020, accessed: October 15, 2020, <https://socialpronow.com/loneliness-corona/#8>.

³² См.: Ibid.

В данных условиях человек может использовать это преимущество и развивать части своей личности, о существовании которых другие даже не подозревают. Время социальной изоляции можно использовать для рефлексии и духовного саморазвития, ведь для личной молитвы и выстраивания отношений с Богом не нужны другие люди. Целенаправленное уединение с целью налаживания глубоких, доверительных отношений с Богом помогает решить проблему духовного одиночества.

Данная ситуация предоставляет также многим людям особую возможность для саморазвития, чтобы заняться, к примеру, своим хобби. Можно использовать этот период своей жизни для овладения новыми знаниями и навыками. Ощущение совершенствования может быть дополнительным стимулом и фактором, способствующим улучшению психического здоровья человека и преодолению одиночества в частности. Еще одно преимущество освоения чего-либо нового заключается в том, что это повышает вероятность вхождения в новые сообщества в соответствии с интересами человека и формирования новых отношений. Это может быть чтение книг, онлайн курсы, программирование, изучение иностранного языка, выращивание растений, рисование, кулинария или написание книг и т.д.

Одним из средств профилактики и преодоления одиночества, в том числе экзистенциального одиночества, может стать начало большого проекта. Выполнение большого проекта всегда придаёт смысл жизни. Многие люди в мире, создавшие удивительные произведения искусства, музыку или сочинения, совершившие открытия или сформулировавшие философские идеи, приносящие пользу остальному миру, часто не имели множества друзей. Они использовали социальную изоляцию и уединение, чтобы создать нечто большее, чем они сами.

Активное участие верующего человека в служении Богу в соответствии со своими духовными дарами и призванием может служить хорошим буфером в переживании одиночества. Как показывает недавнее авторское исследование среди христиан Украины, верующие, принимающие активное участие в служении, в среднем имеют значительно более низкий уровень каждого типа одиночества, чем те, кто являются просто «прихожанами» церкви.³³ К тому же, был сделан вывод, что чем выше вовлеченность христиан в церковное служение, тем реже они прибегают к пассивным, избегающим решения проблемы одиночества стратегиям, а чаще – к активным, способствующим преодолению чувства одиночества.

Кроме того, помощь другим может стать мощным инструментом в победе над экзистенциальным одиночеством. Потому что, как было указано выше, показателями экзистенциального одиночества является отсутствие понимания смысла и удовлетворения в жизни, тогда как помощь другим привносит их. В этот период необходимости социального дистанцирования можно посетить, например, сайты, которые помогают людям найти возможности для волонтерской деятельности. В дополнение к этому, когда человек становится волонтером, его окружают люди, и это может помочь справиться с социальным одиночеством. Волонтерская деятельность помещает человека в значимую социальную среду.

³³ Чорнобай, Богословське осмислення феномена самотності, 186.

С другой стороны, некоторые защитники психического здоровья с оптимизмом смотрят на то, что COVID-19, наконец, даст проблеме одиночества то признание, которого она заслуживает, возможно, проложив путь к более социально интегрированному будущему³⁴.

Есть также простые шаги, которые помогают человеку справиться с социальным одиночеством. Если у человека есть старые друзья, но они далеко, важно установить с ними контакт: отправить им сообщение и спросить, как у них дела. Если эти друзья будут рады получить от человека известие, можно связаться с ними через одну из социальных сетей или по телефону. Или запланировать встречу. В условиях социальной изоляции и карантина такое общение может компенсировать недостаток физических встреч и общения с глазу на глаз.

Исследования показывают, что и онлайн-дружба и общение могут иметь весьма большое значение, как и офлайн-дружба, особенно в условиях вынужденной социальной изоляции. Это могут быть различные коммуникационные сервисы – социальные сети, платформы для блогинга, хостинги с возможностью общения, форумы – создают огромные сети пользователей. Их использование обеспечивает наращивание сетевого капитала – ресурса получения социальной поддержки, который становится результатом множественных онлайн-интеракций.³⁵ Тем не менее, как доказывает Ш. Сиперсед, использование интернета и социальных сетей может быть как конструктивно-активной, так и пассивной стратегией реагирования на состояние одиночества, в зависимости от цели использования: использование интернета для бесцельного брожения, развлечений и компьютерных игр является средством избегания проблем, и напрямую связано с более высоким уровнем одиночества.³⁶

По данным исследовательской кампании Галлоп, определенные меры могут быть действенными для профилактики одиночества на рабочем месте. Их исследования показывают, что наличие «лучшего друга» или хорошего друга на работе уменьшает одиночество почти на шесть баллов (43,2 против 48,8). Также когда сотрудники чувствуют, что технологии помогают им установить значимые связи с коллегами, они более чем на четыре балла менее одиноки (43,9 против 48,0). Сотрудники, которые чувствуют, что они разделяют цели со своими коллегами, почти на восемь пунктов менее одиноки, чем те, кто этого не чувствует (43,7 против 51,6).³⁷ Эти данные позволяют сделать вывод о том, что чувство социального и эмоционального одиночества может быть нивелировано установлением

³⁴ Jamie Ducharme, "COVID-19 Is Making America's Loneliness Epidemic Even Worse," *Time*, MAY 8, 2020, accessed: October 15, 2020. <https://time.com/5833681/loneliness-covid-19>.

³⁵ Keith Wilcox, Andrew T. Stephen, "Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control," *Journal of Consumer Research*, Volume 40, Issue 1, 1 June 2013, 90–103, <https://doi.org/10.1086/668794>; Emese Domahidi, Ruth Festl, Thorsten Quandt, "To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships," *Computers in Human Behavior* 35:107–115, June 2014 DOI: 10.1016/j.chb.2014.02.023.

³⁶ Seepersad, Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the Internet.

³⁷ См.: Brian J. Brim, Ed. D., and Dana Williams, "Defeat Employee Loneliness and Worry with Clifton Strengths", *Gallup*, April 21, 2020, accessed: October 15, 2020, <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/308939/defeat-employee-loneliness-worry-cliftonstrengths.aspx?version=print>.

достаточного количества регулярных социальных контактов, основанных на взаимопонимании и общности интересов. Важно помнить также, что налаживание таких взаимоотношений требует определенных усилий и времени.

Как уже упоминалось ранее, для людей, страдающих от хронического одиночества, характерным является обрывание и тех немногих социальных контактов, которые у них имеются, им свойственно социальное дистанцирование и избегание контактов с людьми. Часто их ситуация напоминает замкнутый круг: когда они чувствуют себя одиночками, им становится грустно, и потому они хотят удалиться от других людей, чтобы побыть в одиночестве. Чтобы разорвать этот круг, необходимо делать сознательное усилие пообщаться, даже если перспектива общения не вызывает особого восторга. Грусть – не повод избегать общения.

Замечено, что как мужчинам, так и женщинам с заниженной самооценкой свойственно искать причины своего одиночества в себе, в своих внутренних недостатках и комплексах. Тогда человек попадает в еще один замкнутый круг: наличие этих комплексов мешает ему найти близкого друга или спутника жизни, а отсутствие таковых питает эти и новые комплексы. Поэтому многие, страдая от одиночества, даже не пытаются искать решения и только концентрируются на какой-либо проблеме, которая, на их взгляд, является основным препятствием к преодолению одиночества. И, как результат, такие люди сложны в общении, трудно налаживают отношения с окружающими, а в общении – они очень напряжены, неловки и малоинтересны. Таким образом, в процессе решения проблемы одиночества усовершенствование коммуникативных навыков и построение реалистичного взгляда на себя и адекватной самооценки, основанной не на мнении людей или самой личности, но на том, как оценивает ее Бог, – трудно переоценить. Причем, если рассматривать социальные контакты и общение как возможность не столько для поиска друзей, как для отработки новых социальных навыков, такой подход снимает внутреннее напряжение, помогая одиноким людям быть более успешными в социальном плане. Если вместо этого мы помогаем людям быть рядом (будучи хорошим слушателем, проявляя позитивный настрой и взаимопонимание), тем самым мы способствуем предупреждению или решению проблемы одиночества.

Подводя итоги анализа, следует отметить, что различные подходы к решению проблемы одиночества можно объединить в следующие категории: усовершенствование, углубление своих дружеских отношений и коммуникативных навыков, т.е. построение и поддержание дружеских отношений; налаживание более близких и значимых отношений с Богом, молитва и доверительное общение с Ним; поднятие своей самооценки через изменение своих явных и скрытых, действительных или мнимых недостатков; деятельность в соответствии со своими дарами и призванием, активное служение Богу и людям и саморазвитие.

Даже если человек не чувствует себя одиноким, есть действия, которые он может предпринять, чтобы помочь другим людям, возможно страдающим от того или иного типа одиночества в современных условиях социальной изоляции и дистанцирования. Если есть в нашей жизни кто-то, кто особенно остро переживает свое одиночество, мы можем потратить несколько минут,

чтобы протянуть руку общения: позвонить, чтобы просто поболтать, назначить ланч или зайти в гости. Если позволяют карантинные ограничения на рабочем месте, в церкви, тренажерном зале или местном торговом центре стоит попробовать пригласить коллег или друзей провести время вместе, чтобы пребывать в общении и проявить принятие, для которых каждый из людей был создан как отражение образа и подобия Божьего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Barth, Karl. *Church Dogmatics. The Doctrine of Creation*, Vol. 3, Part 1: The Work of Creation. Transl., J. W. Edwards, O. Bussey, H. Knight, ed., G. W. Bromiley, T. F. Torrance. London: T&T Clark International, 1958.
- Brim, Brian J., Ed. D., and Dana Williams. "Defeat Employee Loneliness and Worry with Clifton Strengths." *Gallup*, April 21, 2020. Accessed: October 15, 2020. <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/308939/defeat-employee-loneliness-worry-clifton-strengths.aspx?version=print>.
- Brodeur, Abel, Andrew E. Clark, Sarah Fleche, and Nattavudh Powdthavee. "Assessing the Impact of the Coronavirus Lockdown on Unhappiness, Loneliness, and Boredom using Google Trends." *Mimeo University of Ottawa* (2020). <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2004/2004.12129.pdf>.
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo, and Dorett E. Boomsma. "Evolutionary Mechanisms for Loneliness." *Cognition and Emotion* 1, 2014. <https://doi:10.1080/02699931.2013.837379>.
- Cacioppo, John, James Fowler, Nicholas Christakis. "Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network." *Journal of Personality and Social Psychology* 97, No. 6 (2009): 977-991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>.
- Cacioppo, John, William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York. London: W. W. Norton & Company, 2008.
- etin Tan, Mustafa Pamuk, and Ayşenur Dönder. "Loneliness and Mobile Phone." *Procedia-Social and Behavioral Science* 103 (2013): 606-611. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.10.378.
- Chornobai Valeriia A. "Loneliness Caused by Technology and Social Media Use." In *Being Human in a Technological Age: Rethinking Human Anthropology. Christian Perspectives on Leadership and Social Ethics Series 7*, edited by Steven C. van den Heuvel, 23-34. Leuven, Belgium: Institute of Leadership and Social Ethics, Evangelische Theologische Faculteit, 2020.
- Cigna Health Corporation. "Loneliness and the Workplace: 2020 US Report." 2020, accessed: October 15 2020, <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-factsheet.pdf>.

- Cramer, Kenneth M., Joanne E. Barry. “Conceptualizations and Measures of Loneliness: a Comparison of Subscales.” *Personality and Individual Differences* 27 (1999): 491-502.
- Darcin, E. Asli, Samet Kose, Cemal O. Noyan, Nurmedov Serdar, Onat Yılmaz, and Nesrin Dilbaz. “Smartphone Addiction and its Relationship with Social Anxiety and Loneliness.” *Behaviour & Information Technology* 35, no. 7 (2016): 520-525. Doi:10.1080/0144929X.2016.1158319.
- D’Hombres, Béatrice, Sylke Schnepf, Martina Barjaková, and Francisco Teixeira Mendonça. “Loneliness – an Unequally Shared Burden in Europe,” *Science for Policy Briefs: European Union* (2018): 3-4. <https://ec.europa.eu/jrc/en/research/crosscutting-activities/fairness>.
- Domahidi, Emese, Ruth Festl, Thorsten Quandt. “To Dwell among Gamers: Investigating the Relationship Between Social Online Game Use and Gaming-Related Friendships.” *Computers in Human Behavior* 35 (June 2014):107-115. DOI: 10.1016/j.chb.2014.02.023. https://www.researchgate.net/publication/260947110_To_dwell_among_gamers_Investigating_the_relationship_between_social_online_game_use_and_gaming-related_friendships.
- Ducharme, Jamie. “COVID-19 Is Making America’s Loneliness Epidemic Even Worse.” *Time*, MAY 8, 2020. Accessed October 15, 2020. <https://time.com/5833681/loneliness-covid-19>.
- Gezgin, M. Deniz, Nazire B. Hamutoglu, Sezen-Gultekin Gozde, and Ayas Tuncay. “The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents.” *International Journal of Research in Education and Science*, Volume 4, Issue 2 (March 2018): 358-374. DOI:10.21890/ijres.409265.
- Grenz, J. Stanley. *The Social God and the Relational Self. A Trinitarian Theology on the Imago Dei*. Louisville. London: Westminster John Knox Press, 2001.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephenson. “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.” *Perspectives on Psychological Science* 2, no. 10 (2015): 27-37. <https://doi:10.1177/1745691614568352>.
- Jones, Jeffrey M. “U.S. Church Membership down Sharply in Past Two Decades.” *Gallup, Politics*, April 18, 2019. <https://news.gallup.com/poll/248837/church-membership-down-sharply-past-two-decades.aspx>.
- Köstenberger, Andreas J., Margaret E. Köstenberger. *God’s Design for Man and Woman: a Biblical-Theological Survey*. IL, Wheaton: Crossway, 2014.
- Laihonen, Aarno. “Trends in Households in the European Union: 1995-2025.” *Statistics in Focus, Theme 3*, 24 (2003): 1-8.
- Matook, Sabine, Jeff Cummings, and Hillol Bala. “Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness.” *Journal of Management Information Systems* 31 (2015): 278-310. <https://doi.org/10.1080/07421222.2014.1001282>.

- Moltman, Jurgen. *History and the Triune God: Contribution to Trinitarian Theology*. New York: Crossroad, 1992.
- Mushtaq, Raheel, Sheikh Shoib, Tabindah Shah, and Sahil Mushtaq. "Relationship between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health: A Review on the Psychological Aspects of Loneliness." *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 8, no. 9 (2014): WE01-WE04. doi:10.7860/JCDR/2014/10077.4828.
- Pedraza, Pablo de, Martin Guzi, and Kea Tijdens. "Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic." EUR 30243 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020. Doi:10.2760/755327, JRC120822.
- Sailhamer, John. "Genesis." In *Expositor's Bible Commentary*. Edited by Tremper Longman III, David E. Garland. Vol. 1. MI: Zondervan, 2008.
- Seepersad, Sean. "Analysis of the Relationship between Loneliness, Coping Strategies and the Internet." Thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Development and Family Studies in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois (2001).
- Verduyn, Philippe, David Lee Seungjae, Jiyoung Park, Holly Shablack, Ariana Orvell, Joseph Bayer, Oscar Ybarra, John Jonides, Ethan Kross. "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence." *Journal of Experimental Psychology* 144, no. 2, (2015): 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.
- Wiesel, Elie. "The Lonely Prophet". In *Loneliness, Boston University Studies in Philosophy and Religion*, Vol. 19, edited by Leroy S. Rouner, 127-142. Notre Dame, IL: University of Notre Dame Press, 1998.
- Wilcox, Keith, Andrew T. Stephen. "Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control." *Journal of Consumer Research*, Volume 40, Issue 1, 1 June 2013, 90–103. <https://doi.org/10.1086/668794>. <https://academic.oup.com/jcr/article/40/1/90/1792313>.
- Свендсен, Ларс Фр. Г. *Філософія самотності*. Пер. Софії Волковецької. Київ: Ніка-Центр, 2017.
- Чернобай, Валерія А. "Богословське осмислення феномена самотності." Дисертація канд. філос. н., Київ, 2020.
- Чернобай, Валерія А. "Теоретичні засади вивчення феномена самотності." *Практична філософія* 69, № 3 (2018): 208-213.

REFERENCES

- Barth, Karl, *Church Dogmatics, The Doctrine of Creation*, Vol. 3, Part 1: The Work of Creation, transl., J. W. Edwards, O. Bussey, H. Knight, ed., G. W. Bromiley, T. F. Torrance. London: T&T Clark International, 1958.
- Brim, Brian J., Ed. D., and Dana Williams, “Defeat Employee Loneliness and Worry with Clifton Strengths.” *Gallup*, April 21, 2020. Accessed: October 15, 2020. <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/308939/defeat-employee-loneliness-worry-cliftonstrengths.aspx?version=print>.
- Brodeur, Abel, Andrew E. Clark, Sarah Fleche, and Nattavudh Powdthavee. “Assessing the Impact of the Coronavirus Lockdown in Unhappiness, Loneliness, and Boredom using Google Trends.” mimeo University of Ottawa (2020). <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2004/2004.12129.pdf>.
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo, and Dorett E. Boomsma. “Evolutionary Mechanisms for Loneliness.” *Cognition and Emotion* 1 (2014). <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>.
- Cacioppo, John T., James Fowler, Nicholas Christakis. “Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network.” *Journal of Personality and Social Psychology* 97, no. 6 (2009): 977-991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>.
- Cacioppo, John, William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York. London: W. W. Norton & Company, 2008.
- Çetin, Tan, Mustafa Pamuk, and Ayşenur Dönder. “Loneliness and Mobile Phone.” *Procedia-Social and Behavioral Science* 103 (2013): 606-611. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.10.378.
- Chornobai, Valeriia A. “Bohoslovske osmyslennia fenomena samotnosti.” [Theological Reflections on the Phenomenon of Loneliness]. Ph.D. dissertation, Kyiv, 2020. [In Russian].
- Chornobai, Valeriia A. “Teoretychni zasady vyvchennia fenomena samotnosti.” [Theoretical principles of studying the phenomenon of loneliness]. *Praktychna filozofia* 69, no. 3 (2018): 208-213. [In Ukrainian].
- Chornobai, Valeriia A. “Loneliness Caused by Technology and Social Media Use.” In *Being Human in a Technological Age: Rethinking Human Anthropology. Christian Perspectives on Leadership and Social Ethics Series 7*, edited by Steven C. van den Heuvel, 23-34. Leuven, Belgium: Institute of Leadership and Social Ethics, Evangelische Theologische Faculteit, 2020.
- Cigna Health Corporation. “Loneliness and the Workplace: 2020 US Report,” 2020. Accessed: October 15 2020, <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-factsheet.pdf>.
- Cramer, Kenneth M., Joanne E. Barry. “Conceptualizations and Measures of Loneliness: a Comparison of Subscales.” *Personality and Individual Differences* 27 (1999): 491-502.

- Darcin, E. Asli, Samet Kose, Cemal O. Noyan, Nurmedov Serdar, Onat Yılmaz, and Nesrin Dilbaz. "Smartphone Addiction and its Relationship with Social Anxiety and Loneliness." *Behaviour & Information Technology* 35, no. 7 (2016): 520-525. Doi:10.1080/0144929X.2016.1158319.
- D'Hombres, Béatrice, Sylke Schnepf, Martina Barjaková, and Francisco Teixeira Mendonça. "Loneliness – an Unequally Shared Burden in Europe," *Science for Policy Briefs: European Union* (2018): 3-4, <https://ec.europa.eu/jrc/en/research/crosscutting-activities/fairness>.
- Domahidi, Emese, Ruth Festl, Thorsten Quandt. "To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships." *Computers in Human Behavior* 35 (June 2014):107-115. DOI: 10.1016/j.chb.2014.02.023. https://www.researchgate.net/publication/260947110_To_dwell_among_gamers_Investigating_the_relationship_between_social_online_game_use_and_gaming-related_friendships.
- Ducharme, Jamie. "COVID-19 Is Making America's Loneliness Epidemic Even Worse." *Time*, May 8, 2020. Accessed: October 15, 2020. <https://time.com/5833681/loneliness-covid-19>.
- Gezgin, M. Deniz, Nazire B. Hamutoglu, Sezen-Gultekin Gozde, and Ayas Tuncay. "The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents." *International Journal of Research in Education and Science*, Volume 4, Issue 2, Summer 2018, DOI:10.21890/ijres.409265.
- Grenz, J. Stanley. *The Social God and the Relational Self. A Trinitarian Theology on the Imago Dei*. Louisville. London: Westminster John Knox Press, 2001.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephen-son. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on Psychological Science* 2, no. 10 (2015): 27-37. <https://doi:10.1177/1745691614568352>.
- Jones, Jeffrey M. "U.S. Church Membership down Sharply in Past Two Decades." *Gallup, Politics*, April 18, 2019. <https://news.gallup.com/poll/248837/church-membership-down-sharply-past-two-decades.aspx>.
- Köstenberger, Andreas J., Margaret E. Köstenberger. *God's Design for Man and Woman: a Biblical-Theological Survey*. IL, Wheaton: Crossway, 2014.
- Laihonen, Aarno. "Trends in Households in the European Union: 1995-2025." *Statistics in Focus, Theme 3*, 24 (2003): 1-8.
- Matook, Sabine, Jeff Cummings, and Hillol Bala. "Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness." *Journal of Management Information Systems* 31 (2015): 278-310. <https://doi.org/10.1080/07421222.2014.1001282>.
- Moltman, Jurgen. *History and the Triune God: Contribution to Trinitarian Theology*. New York: Crossroad, 1992.

- Mushtaq, Raheel, Sheikh Shoib, Tabindah Shah, and Sahil Mushtaq. "Relationship between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health: A Review on the Psychological Aspects of Loneliness." *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 8, no. 9 (2014): WE01-WE04. Doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828.
- Pedraza, Pablo de, Martin Guzi, and Kea Tijdens. "Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic." EUR 30243 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2020. Doi:10.2760/755327, JRC120822.
- Sailhamer, John. "Genesis." In *Expositor's Bible Commentary*, edited by Tremper Longman III, David E. Garland, Vol. 1. MI: Zondervan, 2008.
- Seepersad, Sean. "Analysis of the Relationship between Loneliness, Coping Strategies and the Internet." Thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Development and Family Studies in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois (2001).
- Svendsen, Lars Fr. H, *Filosofia samotnosti*. [Philosophy of Loneliness]. Per. Sofii Volkovetskoï. Kyiv: Nika-Tsentr, 2017. [In Ukrainian].
- Verduyn, Philippe, David Lee Seungjae, Jiyoung Park, Holly Shablack, Ariana Orvell, Joseph Bayer, Oscar Ybarra, John Jonides, Ethan Kross. "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence." *Journal of Experimental Psychology* 144, no. 2, (2015): 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>.
- Wiesel, Elie. "The Lonely Prophet". In *Loneliness, Boston University Studies in Philosophy and Religion*, Vol. 19, edited by Leroy S. Rouner, 127-142. Notre Dame, IL: University of Notre Dame Press, 1998.
- Wilcox, Keith, Andrew T. Stephen. "Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control." *Journal of Consumer Research*, Volume 40, Issue 1, 1 (June 2013): 90-103, <https://doi.org/10.1086/668794>. <https://academic.oup.com/jcr/article/40/1/90/1792313>.

Valeria Chornobay, Victoria Gritsenko
Loneliness as a Pandemic in a Global Social Isolation

Abstract: The article is devoted to the analysis of the influence of loneliness as a problem, which is especially prevalent in the context of modern social isolation, which has a global scale. It is argued that loneliness is a multifaceted concept that is reflected in the social, cultural, emotional, ideological and spiritual spheres of human life. A detailed classification of the types of loneliness and their manifestations in the context of the COVID-19 pandemic is given, the differences between such concepts adjacent to loneliness as "solitude" and "social isolation" are highlighted. Based on the analysis of current existing global trends and scientific research in this area, a conclusion is made about the consequences and extent of the spread of loneliness, recommendations are given for overcoming and preventing loneliness.

Keywords. Existential loneliness, cultural loneliness, social loneliness, emotional loneliness, spiritual loneliness, social isolation, relationality, pandemic.

Чернобай Валерия, Гриценко Виктория

Одиночество как пандемия в условиях глобальной социальной изоляции

Аннотация: Статья посвящена анализу влияния одиночества как проблемы, которая особенно распространяется в условиях современной социальной изоляции, имеющей глобальные масштабы. Утверждается, что одиночество – понятие многогранное, которое находит свое отражение в социальной, культурной, эмоциональной, мировоззренческой и духовной сферах жизни человека. Приводится развернутая классификация типов одиночества и их проявлений в условиях пандемии COVID-19, выделяются различия между такими смежными с одиночеством понятиями, как «уединение», и «социальная изоляция». На основе анализа современных существующих мировых тенденций и научных исследований в этой сфере делается вывод о последствиях и масштабах распространения одиночества, даются рекомендации по преодолению и предупреждению одиночества.

Ключевые слова: экзистенциальное одиночество, культурное одиночество, социальное одиночество, эмоциональное одиночество, духовное одиночество, социальная изоляция, реляционность, пандемия.

Valeriia Chornobai, Ph.D. in Theology, Dragomanova National Pedagogical University

Валерія Чернобай, кандидат філософських наук, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

lerachern@icloud.com

Viktoriiia Hrytsenko, Ph.D. in Pedagogy, Lecturer at the Kyiv Bible Institute

Вікторія Гриценко, кандидат педагогічних наук, викладач Київського біблійного інституту

hometwins@gmail.com

Надійшла до редакції / Received 15.08.2020

Прийнята до публікації / Accepted 20.09.2020