

## **СИНДРОМ ОДИНОЧЕСТВА В ЮЖНОЙ КОРЕЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКАЗА ОТ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Волкова Ирина Олеговна**

студент, Национальный исследовательский Томский государственный университет, РФ, г. Томск

В последние годы в Южной Корее произошли значительные изменения в социальной и эмоциональной жизни молодежи, что проявилось в росте одиночества и социальной изоляции среди молодых людей. Несмотря на то, что страна ассоциируется с динамичной молодежной культурой, популярными романтическими дорамами и крепкими сообществами, все больше молодых корейцев сталкиваются с острым чувством одиночества, особенно после неудач в личных отношениях. [1] Это явление, известное как «синдром одиночества», выходит за рамки кратковременных эмоций и представляет собой сложную психосоциальную проблему с глубокими психологическими причинами и серьезными последствиями.

Причины этого одиночества разнообразны и связаны с быстрыми социальными переменами, экономической нестабильностью и изменяющимися культурными установками. Традиционно в южнокорейском обществе большое значение придавалось семье, браку и коллективным ценностям, а романтические отношения считались важным этапом взросления. [1] Однако сегодня давление, связанное с множественными факторами затрудняет выполнение этих ожиданий. В результате многие молодые люди откладывают или вовсе отказываются от брака и отношений, что приводит к увеличению числа одиночных домохозяйств и распространению образа жизни «хонджок», основанного на уединении и самостоятельности. [2]

Высокая безработица среди молодежи и нестабильные перспективы трудоустройства являются существенными факторами социальной изоляции и одиночества. Многие молодые люди сталкиваются с трудностями в получении стабильной работы, что задерживает ключевые этапы развития, такие как экономическая независимость, построение карьеры и брак. Эта экономическая нестабильность порождает чувство относительной депривации и социальной изоляции, лишая молодых людей чувства принадлежности и социального уважения. Неспособность выйти на рынок труда также ограничивает возможности формирования новых социальных отношений, усиливая изоляцию. [2]

Конфуцианское наследие Южной Кореи возлагает большие ожидания на молодых людей в плане достижения карьерного успеха, вступления в брак и обретения независимости от своих семей. Неспособность или задержка в выполнении этих традиционных задач развития из-за социально-экономических проблем приводит к конфликтам в семьях и внутреннему чувству неполноценности. Это культурное давление усиливает чувствительность к романтическому отвержению, поскольку статус отношений часто связан с социальной идентичностью и самооценкой. [2]

Молодые люди, переживающие романтическое отвержение, часто сообщают о повышенной депрессии, низкой самооценке и пессимистичном взгляде на будущее. Эти психологические состояния способствуют социальной изоляции и усугубляют чувство одиночества. Чувство беспомощности, вызванное отвержением, может привести к эмоциональному параличу и трудностям в восстановлении социальных связей. [2]

Социальная изоляция сама по себе становится как причиной, так и следствием синдрома одиночества. Многие молодые люди имеют ограниченное осмысленное взаимодействие вне семьи или работы, некоторые из них уходят в крайнее затворничество. Эта изоляция снижает

социальные навыки и повышает уязвимость к насилию или негативному социальному опыту, еще больше углубляя одиночество. [3]

Свое влияние оказала и пандемия Covid-19. Она усугубила существующие трудности, нарушив социальные отношения и увеличив экономические трудности. Блокировки и социальное дистанцирование усилили изоляцию, из-за чего молодым людям стало сложнее заводить знакомства, дружить и участвовать в общественной деятельности, тем самым усугубляя чувство одиночества и отверженности. [1]

Высокие расходы на жилье и долги по студенческим кредитам усугубляют стресс и ограничивают способность молодых людей создавать независимые домохозяйства или близкие отношения. Это экономическое давление способствует росту числа домохозяйств с одним человеком и нормализации уединенного образа жизни, что может усилить одиночество после романтического отвержения. [2]

Этот сдвиг оказывает серьезное влияние на психологическое состояние молодежи. Для многих молодых корейцев отказ в романтических отношениях становится не только личной неудачей, но и источником глубокого экзистенциального стресса, затрагивающего их самоидентификацию и ощущение принадлежности. [4] Культурное осуждение одиночества или статуса «одинокого» может усиливать чувство неполноценности и социальной изоляции, а повторяющиеся неудачи — в личной жизни, поиске работы или общении — подрывают самооценку и способствуют развитию хронической тревожности. Исследования показывают, что у корейской молодежи часто наблюдается высокая чувствительность к отвержению, которая тесно связана с депрессией, социальной изоляцией и снижением общего благополучия. [4]

Кроме того, последствия синдрома одиночества выходят за пределы индивидуального психического здоровья. Социальная изоляция среди молодежи связана с более низким уровнем удовлетворенности жизнью, повышенным риском депрессии и даже суицидальными мыслями. Это явление отражает более масштабные социальные проблемы, такие как отсроченный переход к взрослой жизни, изменение гендерных ролей и трудности в поиске баланса между личными целями и общественными ожиданиями.

Молодые люди, испытывающие одиночество из-за романтического отвержения, подвергаются повышенному риску депрессии, тревожности и безнадежности. Исследования показывают, что глубокое одиночество увеличивает вероятность попыток самоубийства в 4–17 раз. [5] В Южной Корее самый высокий уровень смертности от самоубийств среди стран ОЭСР, особенно резкий рост среди подростков и людей в возрасте 20 лет, где уровень самоубийств увеличился на 9,4% и 12,8% соответственно в период с 2019 по 2020 год. Психологические последствия повторного романтического отвержения часто приводят к чувству беспомощности, эмоциональному параличу и экзистенциальной пустоте, что усугубляет проблемы с психическим здоровьем. [2]

Романтическое отчуждение может спровоцировать социальную изоляцию, когда молодые люди отстраняются от социальных взаимодействий и отношений. Эта изоляция может стать экстремальной, и некоторые молодые люди становятся затворниками, которые редко покидают свои дома или комнаты в течение многих лет. Опросы показывают, что около 5% молодых людей в Южной Корее социально изолированы, не имея значимых взаимодействий за пределами семьи или рабочих контактов. Эта изоляция еще больше снижает удовлетворенность жизнью и психическое благополучие, создавая порочный круг одиночества и отчуждения. [1]

Влияние одиночества выходит за рамки отдельных лиц и влияет на общество в целом. Изолированные молодые люди с меньшей вероятностью будут полноценно участвовать в рабочей силе или создавать семьи, что способствует снижению рождаемости и снижению производительности труда в Южной Корее. Экономические издержки, связанные с потерей производительности, здравоохранения и социального обеспечения для изолированной молодежи, по оценкам, превышают 5,6 млрд долларов в год. [1]

Одиночество после романтического отвержения подрывает общую удовлетворенность жизнью

молодых людей и их надежды на будущее. Многие сообщают о чувстве социальной изоляции и о том, что они не играют значимой роли в обществе. Этот экзистенциальный стресс может привести к отчуждению от ключевых сфер жизни, таких как работа, образование и отношения, что еще больше усугубляет изоляцию и проблемы с психическим здоровьем. [1]

Синдром одиночества среди молодых людей в Южной Корее, особенно в результате романтического отвержения, отражает глубоко укоренившийся и многогранный социальный и психологический кризис. Взаимодействие экономической нестабильности, культурных ожиданий и психологической уязвимости создает ландшафт, в котором романтическое отвержение может вызвать глубокие чувства изоляции, потери идентичности и эмоционального стресса. Этот синдром еще больше усиливается структурными проблемами, такими как высокая безработица среди молодежи, необеспеченность жильем и сохраняющиеся социальные потрясения, вызванные пандемией COVID-19.

Последствия серьезны: возросшие показатели депрессии, социальной изоляции и даже самоубийств среди молодых людей подчеркивают настоятельную необходимость комплексных общественных мер реагирования. Социальная изоляция не только снижает индивидуальное благополучие, но и налагает значительные экономические и социальные издержки на более широкое сообщество. Растущее число молодых людей, живущих в почти полной изоляции, подчеркивает важность решения проблемы одиночества как приоритета общественного здравоохранения.

Решение проблемы синдрома одиночества требует целостного подхода, который объединяет поддержку психического здоровья, экономические возможности и программы социальной реинтеграции, адаптированные к уникальным проблемам развития, с которыми сталкивается молодежь Южной Кореи. Такие усилия, как инновационная работа с общественностью и инициативы в области психического здоровья в Сеуле, демонстрируют многообещающие шаги по смягчению этого кризиса. В конечном счете, создание среды, в которой молодые люди могут строить значимые отношения, восстанавливать чувство принадлежности и восстанавливать свою идентичность после романтического отвержения, имеет важное значение для обращения вспять волны одиночества и содействия более здоровому будущему для молодых поколений Южной Кореи.

## **Список литературы:**

1. Se Eun Gong. Social isolation takes a toll on a rising number of South Korea's young adults [Электронный ресурс] // npr: сайт. – URL: <https://www.npr.org/2024/02/11/1229437757/social-isolation-south-korea> (дата обращения: 10.06.2025)
2. Soo-Bi Lee, Yerim Shin, Yebin Jeon, Seohyun Kim. Factors affecting social isolation among the young adults in South Korea: A cross-sectional analysis [Электронный ресурс] // National Library of Medicine: сайт. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9488632/> (дата обращения: 10.06.2025)
3. Korea Bizwire. Isolation Among Young Adults in Korea Increasing, New Report Finds [Электронный ресурс] // The Korea Bizwire: сайт. – URL: <http://koreabizwire.com/isolation-among-young-adults-in-korea-increasing-new-report-finds/248412> (дата обращения: 10.06.2025)
4. Shin Jihye, Han Kuem Sun, Shin Hyun Jeong. Rejection Sensitivity: A Concept Analysis // J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs. 2024. Vol. 33 No. 3, P.253-261
5. Hyun Shin, Jeongwan Pyo, Haeun Kim. Drawing Young People Out of Social Isolation in South Korea [Электронный ресурс] // Stanford Social Innovation Review: сайт. – URL: <https://ssir.org/articles/entry/solutions-social-isolation-south-korea> (дата обращения: 12.06.2025)