

UDC 316.4

SCOPUS CODE 3301

<https://doi.org/10.36073/1512-0996-2025-2-380-396>

„მარტოობის წლები“

სოციალური მარტოობის ფენომენი თანამედროვე სამყაროში

ნატო მახათაძე

სოციალური მეცნიერებების დეპარტამენტი, საქართველოს ტექნიკური
უნივერსიტეტი, საქართველო, 0160, თბილისი, მ. კოსტავას 77
E-mail: nato.makhatadze@gtu.ge

რეცენზენტები:

ვ. გურგენიძე, სტუ-ის საინჟინრო ეკონომიკის, მედიატექნოლოგიებისა და სოციალურ მეცნიერებათა
ფაკულტეტის პროფესორი

E-mail: vaja.gurgenidze@ciu.edu.ge

ა. ბურჯალიანი, სტუ-ის საინჟინრო ეკონომიკის, მედიატექნოლოგიებისა და სოციალურ მეცნიერებათა
ფაკულტეტის, ასოცირებული პროფესორი

E-mail: Arsenburjaliani12@gtu.ge

ანოტაცია.

სოციალური მარტოობა, იზოლაციისა და სხვე-
ბისგან განცალკევების ღრმა განცდა თანამედროვე
საზოგადოებაში სერიოზულ პრობლემად იქცა. ციფ-
რული კომუნიკაციების განვითარების, ხელმისაწვ-
დომობის და გაზრდილი, მომატებული ურბანიზა-
ციის მიუხედავად, მარტოობის და იზოლირებუ-
ლობის გრძნობა კი არ მცირდება არამედ იმატებს, და
უფრო მეტად – ვიდრე ოდესმე. ეს პარადოქსი ხაზს
უსვამს სოციალური ურთიერთქმედების სირთუ-
ლეს და მარტოობის მრავალმხრივ ბუნებას.

სტატიაში განსაზღვრულია თანამედროვე სოცი-
ალური მარტოობის ფენომენი, განმარტება, განი-

ხილება მისი მიზეზები, გამოვლინებები და გავ-
ლენა ადამიანზე (ინდივიდსა) და საზოგადოებაზე.
ინტერდისციპლინურ კვლევებზე დაყრდნობით,
სტატიაში ფასდება ემპირიული მტკიცებულებები
და წარმოდგენილია ხედვა იმ მექანიზმების
შესახებ, რომელთა საფუძველზე „სოციალური მარ-
ტოობა“ ვითარდება თანამედროვე კონტექსტში.
განხილულია ტექნოლოგიების, ურბანიზაციისა და
სოციალური სტრუქტურების როლი სოციალური
მარტოობის ფენომენის და გრძნობის გამწვავებასა
ან შემსუბუქებაში. ამ სტატიის მიზანია გაანა-
ლიზდეს თანამედროვე სოციალური მარტოობის
კონცეფცია, წარმოდგენილ იქნეს მისი გამომწვევი
მიზეზები, გამოვლინებები და შედეგები სოციალუ-

რი კეთილდღეობის და ფსიქიკური ჯანმრთელობის ჩარჩოში.

საკვანძო სიტყვები: თანამედროვე საზოგადოება; ინტერაქცია; სოციალური მარტოობა; სოციალიზაცია; სოციალური სტრუქტურა; სოციალური მობილობა; სტრატეგიკაცია.

შესავალი

სოციალური მარტოობის პრობლემა მუდამ არსებობდა საზოგადოებაში, თუმცა მასზე თამამად საუბარი ტაბუდადებული საკითხი იყო, რადგან თვლიდნენ რომ საზოგადოების წევრი, სოციალიზებული ინდივიდი, ვერ იქნებოდა სოციალური მარტოობის მსხვერპლი.

პარადოქსია, მაგრამ ფაქტია, რომ ამ ფენომენის განმარტება და მასზე მსჯელობა მხოლოდ ბოლო ათწლეულებია დაიწყო მეცნიერულად და დოკუმენტურად; მასზე, როგორც სოციალურ პრობლემაზე, მხოლოდ XX საუკუნის 80-იანი წლებიდან დაიწყეს ღიად მსჯელობა. თუმცა, ფაქტია, რომ სოციალური მარტოობის აღწერა ბევრად ადრე გვხვდება ლიტერატურულ ნაწარმოებებში და ეპისტოლარულ ჟანრში საკუთარი აზრის და დამოკიდებულების გამოსახატად, გმირის მდგომარეობის აღსაწერად, რასაც შემდეგი მაგალითების სახით წარმოგიდგენთ.

სოციალური მარტოობა ლიტერატურაში:

1. 1842 წლის 31 ოქტომბერი. ცნობილი ქართველი რომანტიკოსი პოეტი ნიკოლოზ ბარათაშვილი თავის უახლოეს მეგობარს და ნათესავს მაიკო ორბელიანს წერს მორიგ წერილს, რომელშიც თავისი

მარტოობის შესახებ უყვება; ეს მოწყენილობა, რომელიც მარტოობის თანამდევია იყო, გამოწვეული იყო ეკატერინე ალექსანდრეს ასული ჭავჭავაძის ქალაქიდან წასვლით. სწორედ მაიკოს გაუმხილა მწერალმა თავისი გულისნადები, რომ ეკატერინეზე იყო უიმედოდ შეყვარებული. ის წერს: „ეს ღამეც წავიდა, ვითარცა სიზმარი. კიდევ მამნახა ჩემმა ჩვეულებრივმა მოწყინებამ. ვისაც საგანი აქვს, ჯერ იმისი სიამოვნება რა არის ამ სამაგელს ქვეყანაში, რომ ჩემი რა იყოს, რომელიც, შენც იცი, დიდი ხანია ობოლი ვარ. არ დაიჯერებ, მაიკო! სიცოცხლე მამძულებია ამდენის მარტოობით“

თავისთავად აქ ემოციურ მარტოობაზეა საუბარი, მდგომარეობაზე, რომელიც ჩნდება მისთვის უახლოესი ადამიანის არარსებობისას, როდესაც ინდივიდი მოკლებულია სასიცვარულო, მეგობრულ ურთიერთობას. იქვე პოეტი განაგრძობს: - „შენ წარმოიდგინე მაიკო სიმწარე იმ კაცის მდგომარეობისა, რომელსაც მამცა ჰყავს, დედაც, დებიც, მრავალნი მონათესავენი და მაინც კიდევ ვერვის მიჰკარებია, მაინც კიდევ ობოლია ამ სავსე და ვრცელს სოფელში! ვინც მაღალის გრძნობის მექონი მეგონა, იგი ვნახე უგულო; ვისიც სული განვითარებული მეგონა, მას სული არ ჰქონია, ვისიც გონება მრწამდა ზეგარდმო ნიჭად, მას არცა თუ განსჯა ჰქონია“; აი აქ უკვე სოციალურ მარტოობაზეა საუბარი, პროცესზე, როდესაც აკლია პოეტს სოციალური ინტეგრაცია, საერთო ფასეულობები და საზოგადოებასთან კავშირი. ამ მდგომარეობების შესახებ ჯერ კიდევ 1839 წელს წერს ნიკოლოზ ბარათაშვილი რომ „მწელი არის მარტოობა სულისა“ („სული ობოლი“).

2. 1967 წელს საუკეთესო რომანად დასახელდა კოლუმბიელი მწერლის, გაბრიელ გარსია მარკესის „მარტოობის ასი წელიწადი“ (1966 წელი) - ისტორია (ზღაპარსაც ვუწოდებდით) სასაცილოცაა, მაგრამ ამავე დროს ტრაგიკულიც. თვითონ ავტორმაც კი, ნაწარმოების შექმნისას განაცხადა დიდი ხნით უარი საზოგადოებასთან, მეგობრებთან ურთიერთობაზე რომ ეს სიურრეალისტური რომანი შეექმნა, რომელიც მე-20 საუკუნის საუკეთესო რომანებს შორისაა დასახელებული. და განსაკუთრებულია ეს რომანი არა მარტო მარკესისეული წერის განსხვავებული მანერით, მისი ისტორიების შექმნის მაღალი მარჟის პრინციპით, არამედ თვითონ შინაარსით, სოციალური და ფსიქოლოგიური პრობლემის ამსახველი ნარატივით. დიახ, აქ ავტორი სწორედ სოციალურ მარტოობას და სოციალიზაციას ეხება.

3. უილიამ შექსპირის „ჰამლეტი“, „რიჩარდ III“ თვალსაჩინო მაგალითებია. ჰამლეტისთვის და მისნაირი გმირებისთვის, მარტოობა წარმოადგენს სრულყოფილებას, თუნდაც სხვა დონეზე. ადამიანი ერთადერთი არსებაა, რომელმაც იცის, რომ მარტოა. შექსპირის პიესებში, ავტორის შემოქმედებითი მოღვაწეობის დასაწყისიდანვე დომინირებდა ტრაგედიის განცდა, როგორც შედეგი ხედვისა, რაც გულისხმობდა ადამიანის დაცემას საკრალურის ჰორიზონტიდან ისტორიაში, ხედვა, რომელმაც დაგვიტოვა საკუთარი თავის ჩამოშლისა და გაუცხოების შთამბეჭდავი მდგომარეობა. სწორედ ამიტომ,

ამ ფენომენის წარდგინებით, შექსპირმა შეძლო თავის ნაწარმოებებში შეექმნა ყველაზე დასამახსოვრებელი ტრაგიკული გმირი/გმირები, რომლებიც სრულად განავითარებს/განავითარებენ დრამატურგიულად პერსონაჟის თვისებებს.

მიუხედავად სოციალური მარტოობის ფენომენის არსებობის ისტორიისა, ტერმინი მხოლოდ მე-20 საუკუნეში შეიქმნა. ამ ფაქტს საფუძველი ჯონ ბოულბის მიჯაჭვულობის თეორიამ¹ ჩაუყარა. სწორედ ეს თეორია გახდა მარტოობის გავლენიანი ფსიქოლოგიური თეორიის საფუძველი, რომელიც სოციოლოგმა რობერტ ს. ვაისმა² შეიმუშავა. რობერტ ს. ვაისის მარტოობის თეორია, რომელიც ასახულია მის 1973 წელს გამოცემულ წიგნში (ნაშრომში) „მარტოობა: ემოციური და სოციალური იზოლაციის გამოცდილება“, განასხვავებს მარტოობის ორ ძირითად ტიპს: ემოციურ მარტოობას და სოციალურ მარტოობას;

ემოციური მარტოობა: ეს ტიპი ჩნდება ახლო, ინტიმური მიჯაჭვულობის ნაკლებობის გამო, როგორცაა რომანტიკული პარტნიორი ან საუკეთესო მეგობარი. ეს წარმოადგენს სიცარიელისა და იზოლაციის ღრმა განცდას, მაშინაც კი, როდესაც ადამიანების გარემოცვაში ხართ, თუმცა ემოციურად მნიშვნელოვანი ურთიერთობების არარსებობის გამო.

სოციალური მარტოობა: ეს ტიპი ჩნდება ფართო სოციალური ქსელის³ ან საზოგადოების არარსებობის გამო. ის ასახავს გამოთიშვის, განცალკევების

¹ Waters, E., Corcoran, D. & Anafarta, M. (2005) 'Attachment, Other Relationships, and the Theory that All Good Things Go Together' Human Development 48:80-84
² Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. MIT Press.

³ ტერმინი შემოიტანა A. Barnes. Class and Committees in a Norwegian Island Parish

განცდას სოციალური ურთიერთობისა და ჯგუფური კავშირების ნაკლებობის გამო.

მაშასადამე, სოციალური მარტოობა, იზოლაციისა და სხვებისგან განცალკევების ღრმა განცდა, თანამედროვე საზოგადოებაში სერიოზულ პრობლემად იქცა. ციფრული კომუნიკაციების განვითარებისა და გაზრდილი, მომატებული ურბანიზაციის მიუხედავად, მარტოობის და იზოლირებულობის გრძნობა კი არ მცირდება, არამედ იმატებს და უფრო მეტად, ვიდრე ოდესმე. ეს პარადოქსი ხაზს უსვამს სოციალური ურთიერთქმედების სირთულეს და მარტოობის მრავალმხრივ ბუნებას.

ძირითადი ნაწილი

კვლევის მეთოდები

კვლევის მეთოდები, რომლებიც გამოყენებულია სტატიისათვის, ძირითადად ეფუძნება როგორც ემპირიულ, ისე ანალიზურ მიდგომებს. სტატია მოიცავს როგორც პრაქტიკული კვლევების შედეგებს, ისე ციფრული ტექნოლოგიების როლის შესწავლას, კონტენტ ანალიზს, რაც თანამედროვე სოციალური ურთიერთობების მექანიზმებს თვალსაჩინოდ ავლენს.

სოციალური კვლევის ფარგლებში გამოყენებულია როგორც თვისებრივი, ისე რაოდენობრივი კვლევის მეთოდები: თვისებრივი კვლევა მოიცავს კონტენტ ანალიზს, დოკუმენტურ ანალიზს, შედარებით კვლევას და მეტაანალიზს, ხოლო რაოდენობრივი კვლევა განხორციელდა თვითადმინისტრირებული კითხვარით, რომელიც Google ფორმატში იყო წარმოდგენილი.

მეთოდოლოგიაში განსაკუთრებით გამორჩეულია შედარებითი ანალიზი, რომლის საშუალებითაც განხილულია ემოციური და სოციალური

მარტოობის ტიპები. ეს მიდგომა უფრო ღრმად და კონკრეტულად წარმოგვიდგენს აღნიშნული ფენომენის სხვადასხვა ასპექტს და მათ ურთიერთქმედებას.

გამოყენებული კვლევის მეთოდოლოგია აერთიანებს თეორიულ და ემპირიულ მიდგომებს, რაც უზრუნველყოფს კვლევის აკადემიურ და პრაქტიკულ შედეგებს, რათა სოციალური მარტოობის პრობლემის მასშტაბური გაგება და მისი გადაჭრის სტრატეგიები უკეთ იყოს ჩამოყალიბებული.

მარტოობის განმარტებები და გაზომვები

მარტოობა არის სუბიექტური გამოცდილება, რომელიც ხასიათდება სასურველ და რეალურ სოციალურ ურთიერთობებს შორის აღქმული შეუსაბამობით. ის განსხვავდება სოციალური იზოლაციისგან, რაც გულისხმობს სოციალური კონტაქტის ობიექტურ ნაკლებობას.

მარტოობა მოიცავს ემოციურ მარტოობას, რომელიც გამოწვეულია ახლო, ინტიმური ურთიერთობების არარსებობით და სოციალურ მარტოობას, რაც გამოწვეულია ფართო სოციალური ქსელის არარსებობით. ამ განზომილებების გაგება გადამწყვეტია ძირეული მიზეზების მოსაგვარებლად და ეფექტური ინტერვენციების, ჩარევების შემუშავებისთვის.

თანამედროვე სოციალური მარტოობის მიზეზები

ტექნოლოგიურ ეპოქაში ვცხოვრობთ და ინფორმაციული საზოგადოების წევრები ვართ, კომუნიკაცია ყველასთან არის შესაძლებელი, ტერიტორიულ მონაკვეთსაც და მანძილსაც კი არ აქვს მნიშვნელობა... თუმცა, მიუხედავად ამისა, თანამედროვე საზოგადოებაში მარტოობის ზრდა მაინც ფიქ-

სირდება და ფიქსირდება მკაფიოდ. ამას რამდენიმე ფაქტორი უწყობს ხელს. რაოდენ გასაკვირიც უნდა იყოს, რიგით პირველ ფაქტორად მეცნიერები სწორედ ტექნოლოგიას ასახელებენ.

განვიხილოთ ცალ-ცალე მიზეზები:

1. ტექნოლოგიური მიღწევები

მიუხედავად იმისა, რომ ტექნოლოგია გთავაზობთ უპრეცედენტო კავშირს, ის ასევე ხელს უწყობს ზედაპირულ ურთიერთქმედებას, რაც პირისპირ ურთიერთქმედების შემცირების ხარჯზე ხორციელდება. სოციალური მედიის პლატფორმები, მიუხედავად იმისა, რომ შექმნილია ხალხის გაერთიანებისთვის, ხშირად ამძაფრებს არაადეკვატურობისა და გაუცხოების გრძნობას. ფენომენი „მარტო ერთად“⁴ აღწერს ადამიანებს, რომლებიც ფიზიკურად ერთად იმყოფებიან, მაგრამ ემოციურად შორს არიან, უფრო მეტად ურთიერთობენ თავიანთ მოწყობილობებთან, ვიდრე გარშემომყოფებთან ანუ აღწერს სიტუაციას, როდესაც ადამიანები ფიზიკურად იმყოფებიან ერთსა და იმავე სივრცეში, მაგრამ დაკავებული არიან თავიანთი ციფრული მოწყობილობებით (TechGadget, Smart Gadget). ეს ფენომენი წარმოგვიდგენს საინტერესო პროცესს - თუ როგორ შეუძლია ტექნოლოგიას შექმნას პარადოქსი, სადაც ადამიანები გრძნობენ თავს თან დაკავშირებულად და თან საზოგადოებისგან გათიშულად, იზოლირებულად. დიახ, დიგიტალურ პლატფორმას ნამდვი-

ლად მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია თანამედროვე კომუნიკაციის პროცესში, მაგრამ რაოდენ გასაკვირიც უნდა იყოს, აუცილებლად უნდა აღვნიშნოთ, რომ ეს სივრცე ორმაგ როლს ასრულებს თანამედროვე სოციალური მარტოობის გავრცელებასა და განვითარებაში, - ის არის როგორც დამაკავშირებელი, ისე განმაცალკევებელი (იზოლატორი) ფაქტორი; სოციალური მედიის პლატფორმებს შეუძლია ხელი შეუწყონ კავშირებს, ურთიერთობების დამყარებას და არაადეკვატურობისა და გარიყულობის გრძნობის გაღრმავებას.

2. ურბანიზაცია და მობილურობა

ურბანული გარემო, მიუხედავად მოსახლეთა დიდი რიცხვისა, შეიძლება იყოს იზოლირებულიც. მობილობის მაღალი დონე შლის, არღვევს გრძელვადიან ურთიერთობებს, ხშირი გადასვლები ხელს უშლის სტაბილური სოციალური ქსელების განვითარებას. უფრო მეტიც, ქალაქში (განსაკუთრებით კი დიდ ქალაქებში) ცხოვრებისთვის დამახასიათებელმა ანონიმურობამ შეიძლება გამოიწვიოს უხილავობისა და კავშირებისგან გამოთიშვის განცდა.

ურბანიზაცია, თანამედროვე ცხოვრების მახასიათებელი მოვლენაა, და როგორც მრავალი თანამედროვე ფენომენი ისიც ახდენს მნიშვნელოვან გავლენას სოციალურ მარტოობაზე. ურბანიზაციას ახასიათებს ე.წ. ქალაქების ანონიმურობა⁵ - სივრცული ანონიმურობა. ქალაქის მცხოვრებლები ხშირად აწყდებიან

⁴ „მარტო ერთად“ ფენომენი პოპულარიზაცია მოახდინა მასაჩუსეტსის ტექნოლოგიური ინსტიტუტის (MIT) მეცნიერებისა და ტექნოლოგიების სოციალური კვლევების პროფესორმა შერი ტურკლმა.

⁵ Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. Julianne Holt-Lunstad ¹, Timothy B Smith, J Bradley Layton NIH. 27.07. 2010. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

პარადოქსს: ისინი გარშემორტყმული არიან ხალხით, მაგრამ თავს მაინც იზოლირებულად გრძნობენ. ქალაქის ცხოვრების ანონიმურობამ შეიძლება გამოიწვიოს მნიშვნელოვანი სოციალური ურთიერთქმედების ნაკლებობა და უხილავობის განცდაც.

სოციალური მარტოობის კიდევ ერთი გამომწვევი ფაქტორია მობილობა. ქალაქებში მობილობის მაღალი დონე არღვევს სოციალურ ქსელებს. ხშირი გადაადგილება, საცხოვრებელი და სამუშაო ადგილის შეცვლა ხელს უშლის გრძელვადიანი ურთიერთობების ჩამოყალიბებას და ხელს უწყობს არამუდმივობის და იზოლაციის განცდას.

3. სოციალური სტრუქტურების შეცვლა

ტრადიციული სოციალური სტრუქტურები და ინსტიტუტები, როგორიცაა გაფართოებული ოჯახები (მრავალრიცხოვანი და რამდენიმე თაობისაგან შემდგარი ოჯახები) და მჭიდროდ დასახლებული ე.წ. მცირე ფორმის საზოგადოებები, თემები, დასუსტდა. დიდი, ანუ რამდენიმე თაობისაგან შემდგარი ოჯახების კლება, გაფართოებული ოჯახებიდან ბირთვულ ოჯახებზე (მშობლები და შვილები) გადასვლა ამცირებს ინდივიდებისთვის ხელმისაწვდომ სოციალურ მხარდაჭერას. მარტოხელა შინამეურნეობების და ორმაგი შემოსავლის მქონე ოჯახების ზრდა კი ხშირად ადამიანებს ნაკლებ დროსა და შესაძლებლობას უტოვებს მნიშვნელოვანი სოციალური ინტერაქციისთვის. სამუშაო სივრცისა და ცხოვრების ბალანსი აუცილებელია სოციალური სიმარტოვის შესამცირებლად. თანამედროვე სამუშაო ცხოვრების მოთხოვნები, განსაკუთრებით იმ ოჯახებისთვის, რომელთაც ორმაგი შემოსავალი აქვთ, მცირე დროს ტოვებს სოციალური ურთიერთობისთვის. სამსახურსა და პირად ცხოვრებას შო-

რის საზღვრების გაფერმკრთალება კიდევ უფრო ამძაფრებს ამ პრობლემას.

4. სოციალური ზეწოლა და ინდივიდუალიზმი

თანამედროვე კულტურა აქცენტს აკეთებს ინდივიდუალურ მიღწევებზე და ავტონომიაზე, რამაც ასევე შეიძლება გამოიწვიოს სოციალური იზოლაცია. მარტოობის სტიგმა და დაუცველობის შიში ხელს უშლის ადამიანს მხარდაჭერის ძიებაში, რაც აგრძელებს იზოლაციის ციკლს. სოციალური ზეწოლა და ინდივიდუალიზმიც თანამედროვე სოციალური მარტოობის საფუძველია. 21-ე საუკუნე ინდივიდუალიზმის ეპოქაა. შესაბამისად, კულტურული აქცენტი ინდივიდუალიზმსა და თვითდაჯერებულობაზე გავლენას ახდენს სოციალურ მარტოობაზე.

ეს არის ის ძირითადი მიზეზები, რომლებიც იწვევს და აღრმავებს საზოგადოებაში სოციალური მარტოობის გრძნობას. რაც შეეხება სოციალური მარტოობის გამოვლენის გზებსა და ფორმებს – არაერთგვაროვანია. მარტოობა ვლინდება სხვადასხვა გზით და გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქიკურ, ემოციურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე; განვიხილოთ ფსიქოლოგიური ეფექტები – ქრონიკული მარტოობა დაკავშირებულია დეპრესიასთან, შფოთვისთან და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა დარღვევებთან; სოციალური მხარდაჭერის ნაკლებობა ამძაფრებს ამ პირობებს, ქმნის მავნე უკუკავშირის ციკლს. მარტოობის ფენომენის გავლენა ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე უდიდესია. მარტოობა დაკავშირებულია სიკვდილიანობის მაღალ რისკთან, კავშირშია თავისთავად გულ-სისხლძარღვთა პრობლემებთან და დასუსტებულ იმუნურ სისტემასთან, არა-ჯანსაღ ცხოვრების წესთან და სხვადასხვა ადიქ-

ციასთან. რაც შეეხება სოციალურ და ქცევით ზემოქმედებას, მარტოხელა ადამიანი ნაკლებად განიცდის სოციალურ ინტერაქციას, რაც აძლიერებს იზოლაციის გრძნობას, თვითშეფასების დაქვეითებას და მეტიც, ურთიერთობების ჩამოყალიბებისა და შენარჩუნების უნარის დაქვეითებას.

სოციალური მარტოობის შესახებ მსჯელობა არსებული ემპირიული მონაცემებისა და კვლევების გათვალისწინების გარეშე არ იქნება მართებული. არაერთი კვლევა ჩატარებული სოციალურ მარტოობასთან დაკავშირებით, და შედეგებიც მნიშვნელოვანია თავისი მონაცემებით. გთავაზობთ რამდენიმეს: შეერთებულ შტატებში, 2018 წ. Kaiser Family Foundation-ის მიერ ჩატარდა გამოკითხვა. მიღებული შედეგების მიხედვით ზრდასრულთა 22% ხშირად ან ყოველთვის თავს მარტოსულად ან სოციალურად იზოლირებულად გრძნობს. (წყარო: Kaiser Family Foundation). BBC-ის მონაცემებით, 2018 წელსვე ჩატარდა გამოკითხვა - „BBC Loneliness Experiment 2018“; შედეგების მიხედვით 16-24 წლის ადამიანების 40% ხშირად ან ძალიან ხშირად გრძნობს მარტოობას. 2019 წ. კვლევა ჩატარა გერონტოლოგიის გერმანულმა ცენტრმა. შედეგები ასეთია: 45-84 წლის ადამიანების 14% აცხადებს, რომ თავს მარტოსულად გრძნობს. ანგუს რეიდის ინსტიტუტის, 2019 წლის გამოკითხვის მიხედვით, რომელიც კანადაში ჩატარდა, შედეგები ასეთია: კანადელების 23% თავს მარტოსულად თვლის. იმ მონაცემებზე დაყრდნობით რომელსაც სხვადასხვა უნივერსიტეტი თუ ცენტრი გვაწვდის შეიძლება და-

ვასკვნათ, რომ გვაქვს დამაჯერებელი მტკიცებულება მარტოობის ფართო ბუნებისა და სიმძიმის შესახებ. სხვადასხვა ქვეყანაში ჩატარებული გამოკითხვები აჩვენებს, რომ მოსახლეობის მნიშვნელოვანი ნაწილი აღნიშნავს მარტოობის გრძნობის არსებობას. ამერიკული სამედიცინო ასოციაციის ჟურნალში (JAMA)⁶ გამოქვეყნებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ მარტოობა და სოციალური იზოლაცია არის ნაადრევი სიკვდილის რისკ-ფაქტორები, და ის პრობლემის სიმძიმის მიხედვით შედარებულია მოწევასა და სიმსუქნის საკითხთან. ექსპერიმენტული კვლევის შედეგად, რომელიც ჩატარა ჯონ კაჩიოპომ⁷, სოციალიზმმა ფსიქოლოგმა, ჩიკაგოს უნივერსიტეტის პროფესორმა, თავის სტატიაში იმსჯელა კიდევ მარტოობის კოგნიტურ და ემოციურ შედეგებზე. მან აღნიშნა, რომ მარტოობა აზიანებს კოგნიტურ ფუნქციას, ზრდის სტრესის დონეს და ცვლის ტვინის აქტივობას სოციალურ ქცევასთან.

შემდეგი ფაქტორი, რომელსაც ხაზი უნდა გავუსვათ სოციალური მარტოობის ჩარჩოში დაუცველობის შიშია. თანამედროვე საზოგადოებაში ძალისა და დამოუკიდებლობის გადაჭარბებული შეფასება ამცირებს დაუცველობის შეგრძნებას. უარყოფისა და განსჯის შიში ადამიანებს უბიძგებს უკან დახევისკენ, გამოყოფისკენ და არგარისკვისკენ კავშირების დამყარების მიზნით. ამრიგად, სოციალური მარტოობის განმაპირობებელი ფაქტორი ბევრია; მიუხედავად ამისა, მარტოობის შესახებ ღიად და თავისუფლად საზოგადოება, მისი წევრები მაინც არ საუბრობენ. მარტოობა ხშირად სტიგმატიზებულია;

⁶ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *Journal of the American Medical Association*, 301(20), 2169-2178. DOI:10.1001/jama.2010.2008

⁷ Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W W Norton & Co.

ადამიანები მალავენ თავიანთ გრძნობებს და თავსაც არიდებენ დახმარების თხოვნას. შედეგად არსებული სტიგმა ზრდის იზოლაციას, ხელს უშლის მნიშვნელოვანი კავშირების დამყარებას და სრულფასოვან სოციალიზაციას და პრევენციას.

სანამ სოციალური მარტოობის ფენომენის შეჯამებასა და ანალიზზე გადავალთ, გთავაზობთ ჩვენ მიერ ჩატარებული გამოკითხვის პასუხებზე დაყრდნობით მონაცემთა დასკვნას, რომელიც არაალბათური მეთოდით, ონლაინრეჟიმში წარიმართა, მონაწილეობა 159-მა რესპონდენტმა მიიღო. თავისთავად არსებული მასალით მოსაზრების გენერალიზება ვერ მოხერხდება, მაგრამ კონკრეტული მიმართულებების დეფინიცია შესაძლებელი იქნება;

წარმოდგენილი მონაცემები აღწერს სოციალური მარტოობის მრავალფეროვან ფაქტორებს, მათ შორის დემოგრაფიულ ინფორმაციას, სოციალურ ურთიერთობებსა და მარტოობის აღქმას. გთავაზობთ შედა-

რებით ანალიზს, რომელიც თეორიებს და ჩვენს მონაცემებს აერთიანებს.

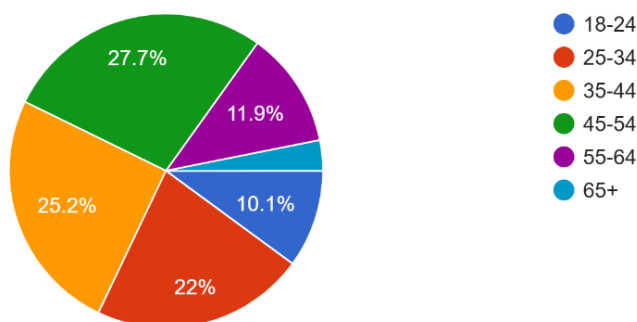
I. დემოგრაფიული ინფორმაცია

➤ ასაკი

მონაცემები აჩვენებს, რომ ძირითადი ჯგუფი შუახნის ადამიანებს მოიცავს (35-54), რაც ასახავს იმ ასაკობრივ ფაზას, როდესაც ადამიანი ხშირად არის „სოციომოციურ უკუკავშირში“.

- თეორიული თვალსაზრისით:
 - სოციალური საჭიროებების თეორია აღნიშნავს, რომ ამ ასაკში ადამიანი ეძებს უფრო ღრმა და ხარისხიან კავშირებს, რაც სამუშაოს ან ოჯახური ვალდებულებების გამო შეიძლება შეზღუდული იყოს.
 - ევოლუციური თეორიის⁸ მიხედვით, ასაკის მატებასთან ერთად იზრდება მოთხოვნა სტაბილურ სოციალურ ქსელებზე.

1. დემოგრაფიული ინფორმაცია ასაკი
159 responses



⁸ BBC. Dunbar's number: Why we can only maintain 150 relationships, 9 October 2019.
https://www.bbc.com/future/article/20191001-dunbars-number-why-we-can-only-maintain-150-relationships?utm_source=chatgpt.com

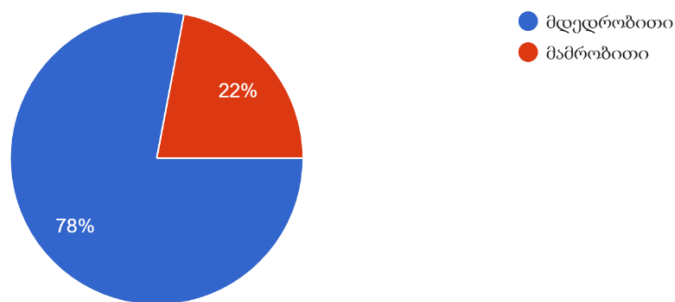
➤ სქესი

მონაწილეთა 78% მდედრობითია, გასაკვირი არ არის, რადგან მსგავსი კვლევები ხშირად აჩვენებს, რომ ქალები უფრო ჩართულები არიან სოციოლოგიურ გამოკითხვებში.

- თეორიული თვალსაზრისით:

- მამაკაცს ხშირად ნაკლებად აქვს განვითარებული ემოციური მხარდაჭერის ქსელი, რაც ზრდის მარტოობის რისკს.
- ატრიბუციის თეორია⁹ აღნიშნავს, რომ მარტოობის მიზეზების აღქმა შეიძლება სქესობრივი განსხვავებებით იყოს განპირობებული.

სქესი
159 responses



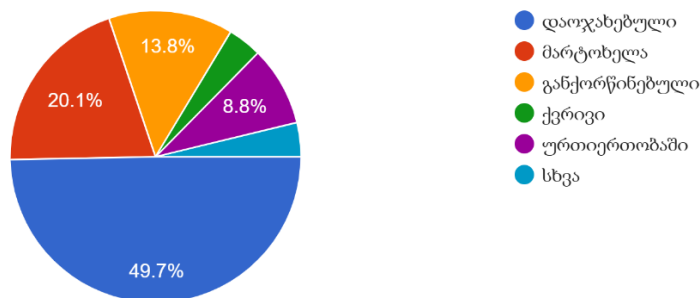
➤ ოჯახური მდგომარეობა

დაოჯახებული პირები ყველაზე დიდი ჯგუფია, თუმცა 13.8%-იანი მარტოხელა ინდივიდები მიუთითებენ პოტენციურ იზოლაციაზე.

- თეორიული თვალსაზრისით:

- დაოჯახებულებსაც კი შეიძლება ჰქონდეთ ემოციური მარტოობა, თუ პარტნიორული ურთიერთობები სიღრმისეულად არ აკმაყოფილებს.

ოჯახური მდგომარეობა
159 responses



⁹ The psychology of interpersonal relations by Heider, Fritz, 1896-1988
https://archive.org/details/psychologyofinte00heidrich?utm_source=chatgpt.com

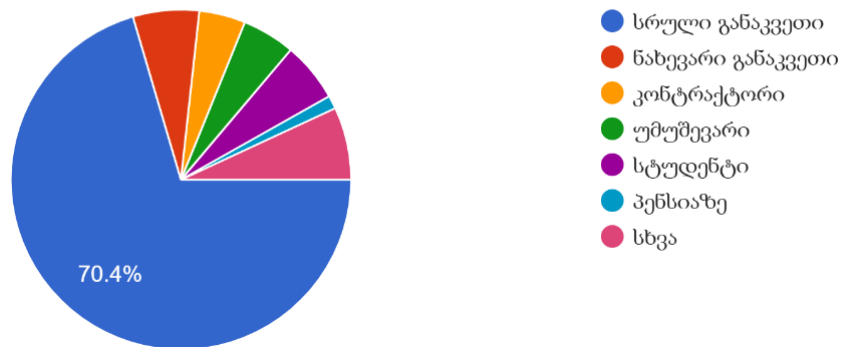
➤ სამუშაო სტატუსი

უმრავლესობა დასაქმებულია, რაც ასახავს თანამედროვე ცხოვრების სწრაფ ტემპს.

- თეორიული თვალსაზრისით:

- სტრესისა და გამკლავების თეორია ხაზს უსვამს, რომ დატვირთული სამუშაო შესაძლოა სოციალური აქტივობების შესუსტებას უწყობდეს ხელს.

სამუშაო სტატუსი
159 responses



II. სოციალური ურთიერთობები და მარტოობის აღქმა

➤ კომუნიკაციის საჭიროება და მიტოვებულობის შეგრძნების მონაცემები აჩვენებს, რომ მნიშვნელოვანი პროცენტული ნაწილი (30.8%) კომუნიკაციის ნაკლებობას განიცდის და ხშირად თავს მიტოვებულად გრძნობს.

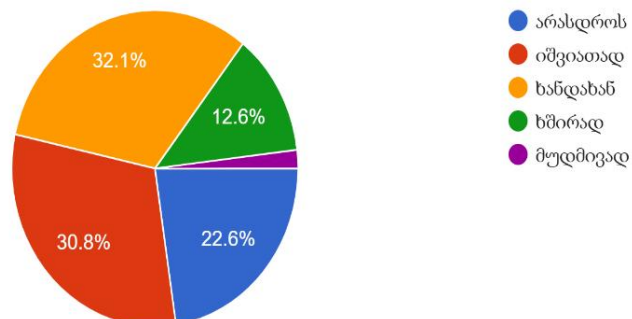
- თეორიული თვალსაზრისით:

- კოგნიტიური შეუსაბამობის თეორია¹⁰ პირდაპირ მიუთითებს, რომ სუბიექტური მოლოდინები ხშირად არ ემთხვევა რეალობას, რაც მარტოობას აძლიერებს.
- სოციალური ურთიერთობების მოდელი კი განმარტავს, რომ ურთიერთობების ხარისხის ნაკლებობა (და არა რაოდენობა) ხდება ამ განცდის მიზეზი.

¹⁰ Festinger, Leon A Theory Of Cognitive Dissonance (1968, Stanford University Press)
https://archive.org/details/FestingerLeonATheoryOfCognitiveDissonance1968StanfordUniversityPress?utm_source=chatgpt.com

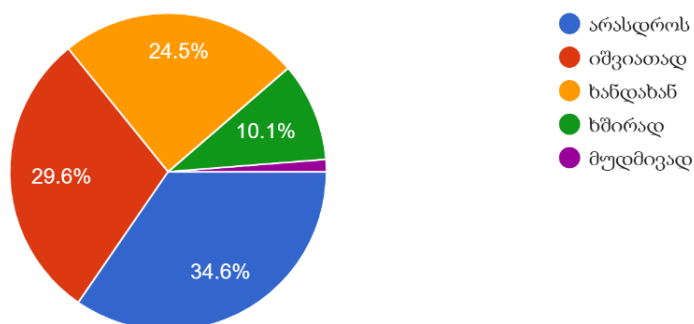
2. სოციალური კავშირები. რამდენად ხშირად ხვდებით, გრძნობთ რომ გაკლიათ კომუნიკაცია, მეგობრული ურთიერთობები?

159 responses



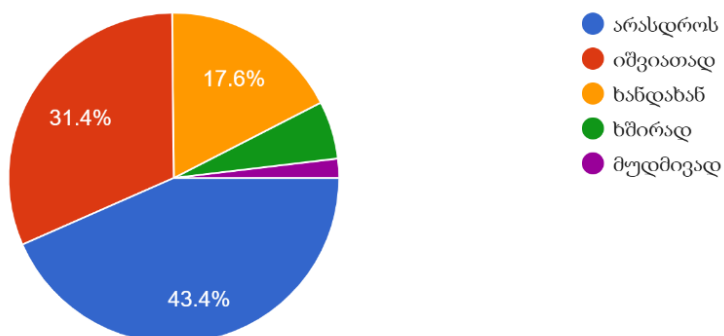
რამდენად ხშირად გრძნობთ თავს განცალკევებულად, მიტოვებულად?

159 responses



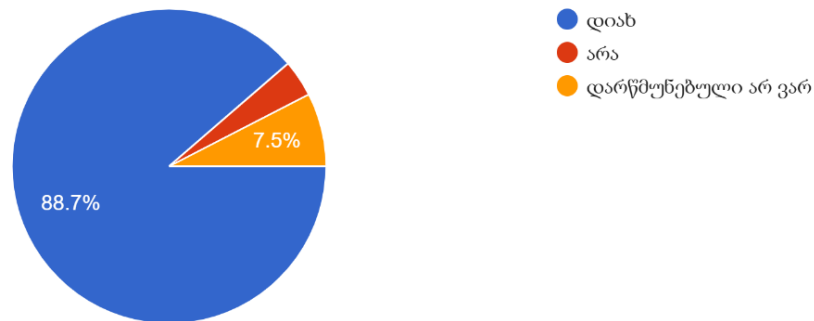
რამდენად ხშირად გრძნობთ თავს სხვებისგან იზოლირებულად?

159 responses



გყავთ ახლო მეგობრები ან ოჯახის წევრები, რომელთანაც შეგიძლიათ ისაუბროთ პირად საკითხებზე?

159 responses



➤ სოციალური აქტივობები

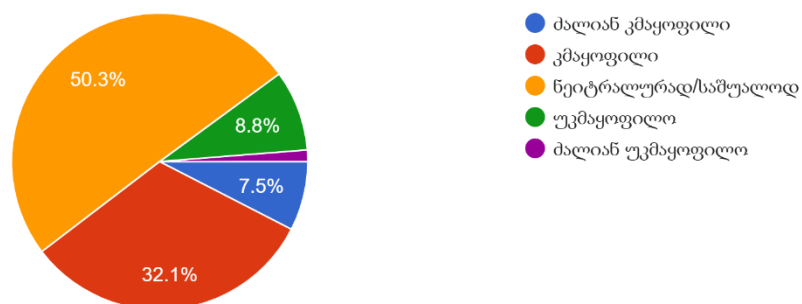
მონაწილეთა 52.8%-მა აღნიშნა, რომ მხოლოდ იშვიათად მონაწილეობს სოციალურ აქტივობებში.

- თეორიული თვალსაზრისით:

- სოციალური ჩართულობის ნაკლებობა ზრდის იზოლაციის რისკს, რაც სოციალური საჭიროებების თეორიის¹¹ მიხედვით, ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ კეთილდღეობაზე ზემოქმედებს.

რამდენად კმაყოფილი ხართ თქვენი სოციალური ცხოვრებით?

159 responses

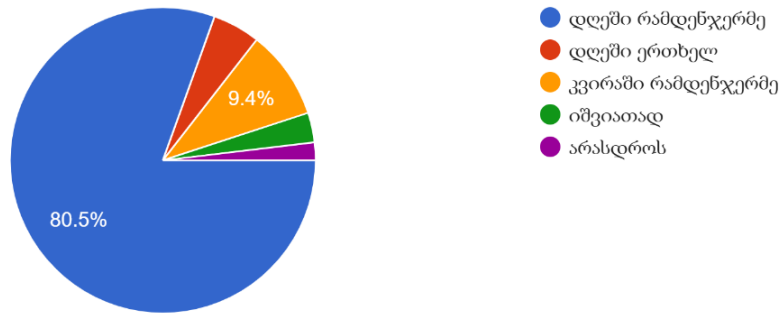


¹¹Verywellmind journal, Maslow's Hierarchy of Needs

https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760?utm_source=chatgpt.com

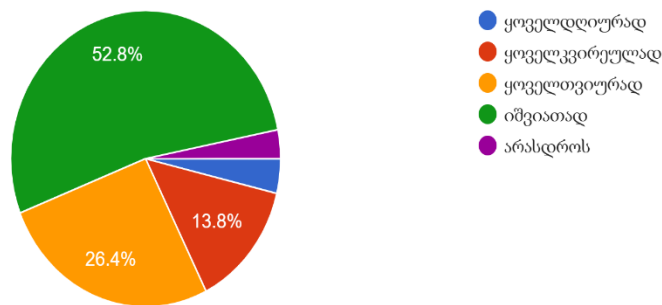
რამდენად ხშირად იყენებთ სოციალურ მედიას სხვებთან დასაკავშირებლად?

159 responses



3: სოციალური აქტივობები და ჩართულობა/მონაწილეობა რამდენად ხშირად მონაწილეობთ სოციალურ აქტივობებში (მაგ., კლუბები, საზოგადოებრივი ღონისძიებები, სოციალური შეკრებები)?

159 responses



III. მარტოობის გამომწვევი მიზეზები

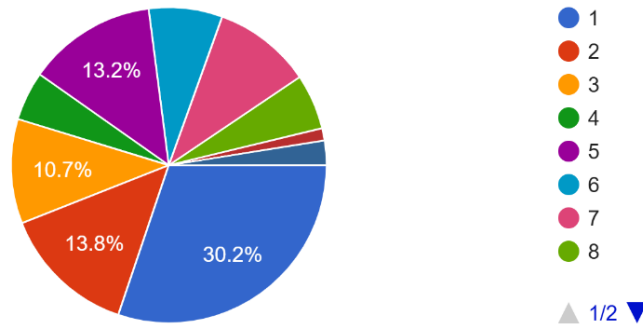
მონაცემებში აღწერილი მიზეზები, როგორიცაა დატვირთული ცხოვრება (48.4%) და ფიზიკური დისტანცია (25.2%), ასახავს სოციალურ და გარემოს ზეგავლენას.

• თეორიული თვალსაზრისით:

- ატრიბუციის თეორია აღნიშნავს, რომ დროებითი ფაქტორების (მაგ., ცხოვრების რიტმი) მნიშვნელობის აღქმა ადამიანს საშუალებას აძლევს, მარტივად გაუმკლავდეს მარტოობის განცდას.

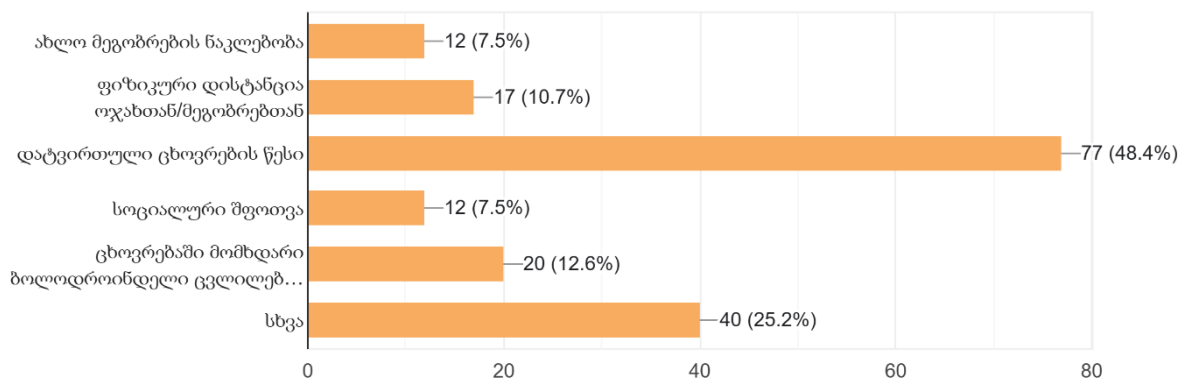
4: მარტოობის აღქმა 1-დან 10-მდე შკალაზე, აღნიშნეთ რამდენად მარტოდ გრძნობთ თავს საშუალოდ (1 საერთოდ არ ვგრძნობ თავს მარტოხელად, 10 უკიდურესად მარტოსული ვარ)?

159 responses



რა არის თქვენი მარტოობის განცდის ძირითადი მიზეზები? ცხოვრების ბოლო ცვლილებები (მაგ. გადაადგილება, განქორწინება) სხვა (მიუთითეთ)

159 responses



IV. სირთულეების დაძლევის სტრატეგიები

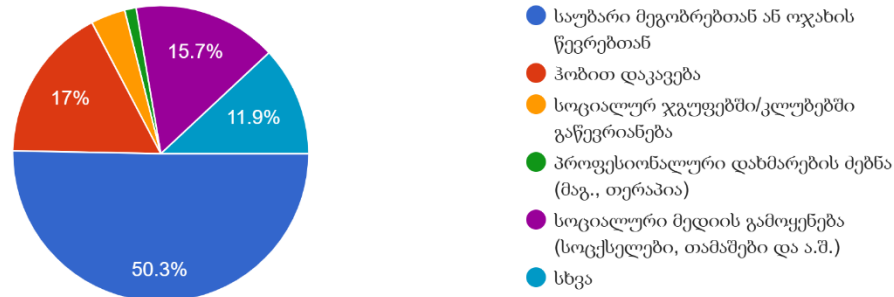
მონაწილეები ყველაზე ხშირად ჰობით, ოჯახთან საუბრით და სოციალური მედიის გამოყენებით უმკლავდებიან მარტოობას. პროფესიონალური დახმარების (თერაპიის) დაბალი მაჩვენებელი (2 ადამიანი) მიუთითებს კულტურულ ბარიერებზე.

- თეორიული თვალსაზრისით:

- ემოციური და სოციალური იზოლაციის მოდელი აღნიშნავს, რომ ინდივიდები ხშირად ეძებენ პირად გადაწყვეტილებებს, ვიდრე საზოგადოებრივ მხარდაჭერას.
- თერაპიაზე დაბალი მიმართვა შეიძლება კულტურული სტიგმის ან ინფორმაციის ნაკლებობის შედეგი იყოს.

5. სირთულეების დაძლევის სტრატეგიები რა სტრატეგიებს იყენებთ მარტოობის გრძნობის დასაძლევად?

159 responses



მონაცემები აჩვენებს, რომ სოციალური მარტოობა მრავალფაქტორიანი მოვლენაა, რომელსაც დემოგრაფიული მახასიათებლები, პიროვნული მოლოდინები და სოციალური გარემო ერთდროულად განსაზღვრავს. მისი მართვის სტრატეგიები მრავალფეროვან მიდგომებს მოითხოვს, რაც ინდივიდუალურ საჭიროებებს, სოციოლოგიურ რეალობას და თეორიულ საფუძვლებს აერთიანებს.

დასკვნა

მაშასადამე, თანამედროვე სოციალური მარტოობა მრავალმხრივი პრობლემაა, რომელზეც ზეგავლენას ახდენს ტექნოლოგიური მიდწევები, ურბანიზაცია, სოციალური სტრუქტურების და კულტურული ნორმების ცვლილების პროცესი. მისი გავლენა ფსიქიკურ, ემოციურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე ძალიან მნიშვნელოვანია და მოითხოვს კომპლექსურ მიდგომას ყოვლისმომცველი შედეგების შესარბილებლად. საზოგადოების განვითარებით, დამხმარე პოლიტიკის განხორციელებით, ტექნოლოგიების გამოყენებით, ცნობიერების ამაღლებითა და ინდივიდუალური ქმედებების წახალისებით, საზოგადოე-

ბას შეუძლია გაუმკლავდეს მარტოობის ძირეულ მიზეზებს და დაეხმაროს უფრო დაკავშირებული და თანამგრძნობი სამყაროს შექმნას. სამყარო გახდება მეტად ემპათიური და ასერტიული.

დასასრულს, მეცნიერების მიერ შემოთავაზებული თეორიებისა (1. სოციალური კავშირების თეორია, 2. მარტოხელა ტვინის ჰიპოთეზა, 3. ასაკობრივი განსხვავებები, 4. სოციალური იზოლაცია მარტოობის წინააღმდეგ, 5. მოლოდინებისა და თანაგრძნობის ზეგავლენა.) და კვლევების საფუძველზე დაყრდნობით, გთავაზობთ სხვადასხვა სტრატეგიებს, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იქნეს სოციალური მარტოობის დასაძლევად:

1. საზოგადოების ჩართულობა: ადგილობრივი საზოგადოებების, ჯგუფების აქტივობებში მონაწილეობის წახალისება.
2. მხარდაჭერის ქსელები: დამხმარე ჯგუფებისა და სოციალური ქსელების შექმნა.
3. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისები: კონსულტაციისა და თერაპიის ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა.

4. ტექნოლოგია: ციფრული პლატფორმების გამოყენება ადამიანების დასაკავშირებლად, განსაკუთრებით კი მათ დასაკავშირებლად, ვინც ვერ გამოდიან შინიდან და/ან შეზღუდული მობილურობით ხასიათდებიან.
5. საზოგადოების ინფორმირებულობის კამპანიები: მარტოობის შედეგების შესახებ ცნობიერების ამაღლება და სოციალური კავშირის ინიციატივების ხელშეწყობა.

ლიტერატურა

1. Kaiser Family Fund. (2018). "Loneliness and Social Isolation in the United States, the United Kingdom and Japan: International Survey." <https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey/>
2. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, N10 (2), pp.227-237.
3. Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., Capitanio, J.P., & Cole, S.W. (2015). Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annual Review of Psychology*, N 66, pp. 733-767.
4. Kachkachishvili, I. & Papiashvili, A. (2021). Loneliness in the Elderly. (Analytical report of the research). Tbilisi: UNFPA. ISBN: 978-9941-8-2137-0 (PDF) https://georgia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/loneliness2_geo.pdf
5. Baliashvili, M. (2010). Basics of Social Psychology. Tbilisi: Mcignobari. ISBN 978-9941-424-03-8.

UDC 316.4

SCOPUS CODE 3301

<https://doi.org/10.36073/1512-0996-2025-2-380-396>

Years of Loneliness

The Phenomenon of Social Loneliness In the Modern World

Nato Makhatadze

Department of Social science, Georgian Technical University, Georgia, 0160, Tbilisi,
77, M. Kostava str.

E-mail: nato.makhatadze@gtu.ge

Reviewers:

V. Gurgenidze, Professor, Head of the Social Research Laboratory, Faculty of Engineering Economics, media technologies and social sciences, GTU

E-mail: vaja.gurgenidze@gtu.ge

A. burjaliani, Professor, Faculty of Engineering Economics, media technologies and social sciences, GTU

E-mail: Arsenburjaliani12@gtu.ge

Abstract. This article defines the phenomenon of modern social loneliness, examines its causes, manifestations, and impact on individuals (separateness) and society. Based on interdisciplinary research, the article assesses empirical data and presents a viewpoint on the mechanisms of the development of "social loneliness" in modern conditions. It discusses the role of technology, urbanization, and social structures in either exacerbating or alleviating the phenomenon and feeling of social loneliness. The aim of this article is to analyze the contemporary concept of social loneliness, presenting its causes, manifestations, and consequences in the context of social well-being and mental health.

Keywords: Interaction; Modern society; Social loneliness; Socialization; Social structure; Social mobility.

განხილვის თარიღი 28.01.2025

შემოსვლის თარიღი 03.02.2025

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 16.06.2025