

**Фролов Ярослав Александрович**

магистрант

*Научный руководитель*

**Козуб Марина Васильевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им.

П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

DOI 10.31483/r-168227

## СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЗИНТЕГРАЦИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ДЕФИЦИТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ

***Аннотация:** в данной статье мы рассмотрим, как нарушение эмоциональной близости может привести к нарушению социальной интеграции. Рассмотрим, что такое эмоциональная привязанность, социальная интеграция. Рассмотрим, как родитель может относиться к ребенку, и что из этого может получиться.*

***Ключевые слова:** социальная интеграция, эмоциональная близость, эмоции, привязанность.*

В социальном обществе одними из главных критериев сосуществования его членов является: социальная адаптация и эмоциональная близость. Все это этапы интеграции членов общества в социуме.

Карл Густав Юнг писал – что интеграция представляет собой целостность психики, при которой все части организма действуют целостно.

Представим с вами, что Социум – это организм, а общество – люди – это части этого организма. И получим следующее – здоровый и крепкий организм «социум» – это тот, где все его органы «люди» могут свободно общаться, выполнять свои профессиональные способности, адаптироваться к важным для жизни ситуациям, помогать друг другу, дружить, поддерживать в сложных жизненных этапах [4].

В случае же – когда каждый человек относится друг к другу плохо, эмоционально не стабилен, не в состоянии адаптироваться к жизненным сложностям, психологически и эмоционально не устойчив – то такой орган «люди» не в состоянии интегрироваться в общество. И если таких органов «людей» в организме «социум» много, то такой организм, не может выполнять свои социальные функции.

В психологии существуют этапы взросления. И наиболее значимые этапы – это этапы детства. Ведь в детстве мы получаем базовые навыки общения, умения взаимодействия с людьми, профессиональные интересы, навыки адаптации в социуме и т. д. – все это дает нам возможность интегрироваться в общество [2].

И одним из важнейших критериев человека в социальной интеграции, является эмоциональная близость [3].

Эмоциональная близость – это особый тип отношений, при котором, между людьми возникает доверие и взаимопонимание, они чувствуют глубокую связь друг с другом. Эта форма отношений, где человек чувствует себя «собой», может делиться сокровенными переживаниями, мечтами, слабостями и страхами, не боясь быть высмеянным, быть отвергнутыми, осуждённым и непонятым.

При правильно построенной эмоциональной близости создается ощущение безопасности, человек знает, что он будет услышан и увиден, и тогда он чувствует себя по-настоящему «собой» [4].

Первая же эмоциональная близость возникает с родителями. Когда родители понимают и слушают своих детей, участвуют в жизни своего ребенка, не отталкивая их, могут выслушать и дать совет как поступит в той или иной ситуации. Когда ребенок чувствует себя в безопасности, может делиться сокровенным с родителями, может открыто говорить о своих мечтах, стремлениях, желаниях, тогда ребенок учится быть открытым, не бояться говорить и отстаивать свое мнение, быть психически и эмоционально стабильным, учиться доверию и пониманию к другим, он ощущает себя в безопасности, и чувствовать себя защищённым. И тогда, он сможет интегрироваться в социум [8].

Но есть и другая, модель поведения, где родители не могут или не хотят быть вовлечены в жизнь своего ребенка, отталкивают его, им не интересно, что чувствует и хочет дитя, его стремления и желания могут быть отвергнуты.

Тогда ребенок начинает закрываться в себе, начинает бояться открыто говорить о себя и своих переживаниях, бояться, что его слова могут использовать против него и над ним начнут насмехаться. Хуже всего, когда такой ребенок встречается в школе с буллингом. В этом же случае он может стать психически и эмоционально нестабильным, от этого страдает психика, что может привести к печальным последствиям, как для него, так и для других. Тогда ребенок не сможет социально интегрироваться [1].

В дошкольном возрасте, ребенок начинает свою первую интеграцию в социум. В детском саду он вступает в свои первую взаимосвязь с группой людей – другие дети и воспитатели. Там он продолжает приобретать навыки социального взаимодействия с другими и выстраивает новые эмоционально близкие отношения [5].

После идет младший школьный и подростковый период. В этих этапах ребенок уже сталкивается с разными группами в школе – дети из других классов, педагоги. На этих этапах, происходит дальнейшее формирование навыков социального взаимодействия, навыков социальной адаптации, выстраивание новых эмоционально близких взаимоотношений [1].

В этих трех этапах взросления, ребенок может впервые столкнуться с конфликтами, быть отвергнутым другими детьми, научиться принимать трудные для него решения, принимать участие в взаимодействии с группой.

При эмоциональной депривации ребенку будет сложно выстроить социальные рамки в общении, выстроить эмоциональную близость с другими детьми или педагогом, будут сложности в социальной адаптации, не умение принимать самостоятельных решений в конфликтных ситуациях, что может повлечь к нарушению социальной интеграции [2].

*Выделяют несколько граней социальной интеграции:*

*На уровне личности.* Здесь идет речь о том, как человек активно включается в социальную жизнь и одновременно усваивает нормы, ценности, правила той среды, куда он попадает. Например, когда старшего подростка, переводят в другую школу, он постепенно осваивает коллектив, находит друзей, понимает ожидания учителей – и в итоге чувствует себя «своим». Или взрослый, меняя работу, встраивается в новый профессиональный коллектив. Важны и внутренние процессы: формирование социальной идентичности, развитие навыков общения, умение соотносить свои цели с ожиданиями окружения [1].

*В контексте групп.* Когда говорят о групповой интеграции, имеют в виду степень сплочённости и единства самой группы. Её признаки: осознание принадлежности членами группы, их активное участие в совместной деятельности, согласованность ролей и функций, совпадение представлений о целях, общность мнений по важным вопросам. Иногда интеграция усиливается в ответ на межгрупповую конкуренцию или конфликт. Но есть и нюанс: слишком сильная интеграция может приводить к деиндивидуализации – стиранию личных границ и индивидуальных особенностей в пользу группового стандарта [3].

*В психоанализе.* Интересно, что само понятие интеграции в психологию ввёл Карл Густав Юнг. Он рассматривал её как процесс: сначала человек осознаёт конфликт между разными фрагментами своего сознания (например, между желаниями и моральными нормами), а затем принимает эти части как равные по значимости. Смысл в том, чтобы то, что раньше вытеснялось в бессознательное, больше не отвергалось, а становилось частью целостной картины личности [8].

*В прикладных задачах.* Психологи изучают социальную интеграцию в конкретных ситуациях. Например, как помочь человеку с особенностями развития влиться в общество, или как поддержать мигрантов в новой культурной среде, или какие факторы способствуют успешной интеграции подростков из детских домов в обычную школу [5].

*Часто социальная интеграция* – это не линейный процесс. Она может сопровождаться трудностями: конфликтами, чувством изоляции, необходимостью балансировать между собственной идентичностью и ожиданиями группы. И

наоборот: успешная интеграция часто даёт человеку чувство принадлежности, безопасности, возможности развиваться.

*Эмоциональная близость формируется из нескольких ключевых компонентов:*

- *открытое общение.* Способность искренне говорить о своих чувствах, мыслях, сомнениях и мечтах, не ограничиваясь поверхностными темами;

- *уязвимость.* Готовность показать свои слабости и страхи, зная, что партнёр примет и поймёт [2];

- *доверие.* Уверенность в том, что другой человек не предаст, не использует ваши слабости против вас и будет на вашей стороне в сложной ситуации;

- *взаимная поддержка.* Умение быть опорой для партнёра: радоваться его успехам, как своим, и оказывать поддержку в трудные моменты [6];

- *эмпатия.* Способность не только понимать чувства другого (когнитивный компонент), но и сопереживать ему (эмоциональный компонент), а также действовать, чтобы помочь (действенный компонент);

- *принятие.* Умение видеть в партнёре хорошее, ценить его достоинства и терпимо относиться к недостаткам, не пытаясь переделать [7].

*Процесс развития эмоциональная близость проходит несколько этапов:*

- *интерес и симпатия.* На начальном этапе важно взаимное желание лучше узнать человека, быть вовлечённым в его жизнь [2];

- *взаимопонимание.* Способность посмотреть на мир глазами другого, понять его точку зрения и эмоции [4];

- *эмпатия.* Возникновение способности «вчувствоваться» в переживания другого, сопереживать;

- *эмоциональная поддержка.* Проявление заботы, слов ободрения и конкретных действий, которые укрепляют уверенность партнёра в себе;

- *доверие.* На основе поддержки постепенно возникает доверие, которое переводит отношения на новый уровень;

- *самораскрытие.* Осознанное и добровольное открытие своего внутреннего мира, которое вызывает ответную реакцию у партнёра [1].

### *Почему эмоциональная близость важна?*

Она является фундаментом крепких и гармоничных отношений – романтических, дружеских, детско-родительских.

#### *Эмоциональная близость:*

- помогает легче справляться с трудностями, зная, что есть тот, кто поддержит [8];

- снижает уровень тревоги и повышает чувство собственной значимости;

- способствует развитию самосознания.;

- позволяет конструктивно разрешать конфликты, а не накапливать обиды [3].

#### *На пути к близости могут возникать препятствия:*

- *страх уязвимости*. Боязнь показать свои слабости и быть отвергнутым;

- *прошлый травматический опыт*. Например, отношения с абьюзером или эмоциональная холодность родителей могут формировать установки, мешающие доверию [6];

- *низкая самооценка или неуверенность в себе*. Мешают открыться и принять поддержку;

- *разные ожидания*. Когда один партнёр ждёт от другого полной откровенности, а тот подсознательно боится реакции;

- *рутина и стресс*. Повседневные заботы и напряжение могут вытеснять глубокие эмоциональные связи [5].

#### *Нарушения эмоциональной близости.*

*Страх близости (контрзависимость)*. Человек подсознательно сопротивляется сближению. Его могут пугать уязвимость («если откроюсь, потеряю себя»), риск отвержения, боязнь быть непонятым или осмеянным. В результате он отстраняется: избегает разговоров о чувствах, находит поводы сократить общение, может резко «исчезнуть» после этапа сближения. Иногда такую стратегию формируют ранний опыт (эмоционально холодные родители, игнорирование потребностей в детстве) или болезненный опыт в прошлых отношениях.

*Созависимые модели.* Здесь близость подменяется патологическим вовлечением. Человек может чрезмерно фокусироваться на партнёре, жертвовать своими потребностями ради «заботы», выбирать партнёров с зависимым поведением, чтобы чувствовать себя нужным. В таких отношениях нет места равному эмоциональному обмену – один партнёр доминирует, другой подавляет свои чувства, что разрушает подлинную близость.

*Трудности с эмоциональной регуляцией и эмпатией.* Человек может не уметь распознавать и называть свои эмоции (алекситимия), из-за чего ему сложно делиться переживаниями. Также встречается недостаток эмпатии: человек поглощён собственными потребностями, категоричен, склонен оценивать другого как объект для исправления, а не как живого человека.

*Чувство дефективности.* Глубокая неуверенность в собственной ценности мешает близости. Человек боится, что, если покажет «настоящего себя», партнёр разочаруется и уйдёт. Это может провоцировать защитные реакции: высокомерие, манипулирование, обесценивание партнёра.

*Нарушения в формировании привязанности.* Ранний опыт отношений (особенно с первичными опекунами) закладывает устойчивые модели. Если потребности ребенка систематически игнорировались, отвергались или поведение родителей было непредсказуемым, у человека во взрослом возрасте может сформироваться избегающий тип привязанности – он подавляет потребность в близости, даже когда партнёр доступен.

*Эмоциональная депривация.* Это более широкое понятие – недостаточность эмоциональной поддержки, тепла, признания в целом. Она может возникать не только из-за дефицита в детстве, но и в зрелых отношениях (например, если партнёр эмоционально холоден или склонен к манипуляциям).

Все это может привести к неумению выстраивать социальные взаимодействия, к нарушению социальной адаптации, к психологической и эмоциональной неустойчивости, к неадекватной самооценке, к проблемам саморегуляции, в следствии чего, происходит нарушение социальной интеграции.

### *Список литературы*

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М., 1990.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для вузов. М.: АспектПресс, 2003.
3. Казанцева Т. В. Новое в исследованиях психологической близости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. №2. EDN NYITHD
4. Куликов Л. В., Пастушик М. М. Обзор зарубежных исследований по проблеме эмоциональной близости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – №. 4. – EDN MBWAGD
5. Каргалова М. В. «От социальной идеи к социальной интеграции» – 1999.
6. Ларионова Г.И. Социальная интеграция личности: понятие, сущность, направления // Евразийский научный журнал. – 2016. – №11. – EDN XDSQLN
7. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л.М. Шипицына. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2005.
8. Сайт психологов № 1. – URL: <https://www.b17.ru/article/907274> (дата обращения: 21.06.2026).
9. Эмоциональная близость: почему она необходима в отношениях между людьми. – URL: <https://skillbox.ru/media/growth/emotional-intimacy> (дата обращения: 21.06.2026).
10. Интегративный подход в социальной психологии как развитие методологии комплексного человекознания (интервью с В.Н. Панферовым). – URL: <https://psy.su/feed/12467> (дата обращения: 21.06.2026).