

Научная статья

УДК 159.922.8+316.6

DOI: 10.15293/2312-1580.2601.05

Исследование взаимосвязи одиночества и социальной тревожности в юношеском возрасте

**Гурина Елена Сергеевна¹, Пойтингер Дженнифер²,
Глуцкая Мария Дмитриевна³**

^{1,2,3}*Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия*

Аннотация. В статье анализируется феномен одиночества в юношеском возрасте в современных социокультурных условиях. Важность исследования феномена одиночества обусловлена как объективным показателем его распространенности среди лиц юношеского возраста, так и противоречивостью самого феномена. Целью работы является изучение взаимосвязи различных типов одиночества с социальной тревожностью, которая демонстрирует свой рост среди молодых людей. Приводятся результаты эмпирического исследования, указывающие на взаимосвязь диффузного, отчуждающего, диссоциированного одиночества в юношеском возрасте и признаков социальной тревожности. В работе также отмечается важность реализации способов поддержки лиц, переживающих одиночество и имеющих симптомы социальной тревожности. В качестве направлений оказания психологической помощи авторы называют улучшение социальных навыков лиц юношеского возраста при помощи КППТ-техник, формирование устойчивых социальных контактов и поддержание благоприятного климата внутри социальных групп.

Ключевые слова: одиночество; типы одиночества; диффузное одиночество; отчуждающее одиночество; диссоциированное одиночество; социальная тревожность; страх; социальное избегание.

Для цитирования: Гурина Е. С., Пойтингер Д., Глуцкая М. Д. Исследование взаимосвязи одиночества и социальной тревожности в юношеском возрасте // СМАЛЬТА. 2026. № 1. С. 65–79. DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2601.05>

Research Article

Research on the Relationship between Loneliness and Social Anxiety in Youthful Age

Elena S. Gurina¹, J. Poitinger², Maria D. Glutskaya³

^{1,2,3}*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article analyzes the phenomenon of loneliness in adolescence in contemporary sociocultural conditions. The importance of studying the phenomenon of loneliness is due to both the objective indicator of its prevalence among adolescents and the inconsistency of the phenomenon itself. The aim of the work is to study the relationship

© Гурина Е. С., Пойтингер Д., Глуцкая М. Д., 2026



between various types of loneliness and social anxiety, which demonstrates its growth among young people. The results of an empirical study are presented, demonstrating the relationship between diffuse, alienating, dissociated loneliness in adolescence and signs of social anxiety. As areas of psychological assistance, the authors name the improvement of social skills of adolescents using CBT techniques, the formation of stable social contacts and maintaining a favorable climate within social groups.

Keywords: loneliness; types of loneliness; diffuse loneliness; alienating loneliness; dissociated loneliness; social anxiety; fear; social avoidance.

For Citation: Gurina E. S., Poitinger J., Glutskaya M. D. Research on the Relationship between Loneliness and Social Anxiety in Youthful Age. *SMALTA*, 2026, no. 1, pp. 65–79. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2601.05>

Одиночество является одной из фундаментальных проблем, длительное время привлекающих внимание философов, психологов и социологов [2; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 14; 15]. В настоящее время оно приобретает все большую актуальность в связи с изменением социокультурной ситуации, оказывая негативное влияние на психическое и социальное благополучие отдельно взятого индивида и затрагивая общество в целом (снижение уровня социальной интеграции, трудности в создании семьи и др.). Ориентация на крайний индивидуализм и трансформация ценностно-смысловой сферы предрасполагают к усилению одиночества среди современных людей. В условиях тотальной цифровизации, когда виртуальные связи часто замещают глубокое личностное общение, возникает парадокс «гиперсвязности в изоляции». Актуальность исследования одиночества в юношеском возрасте обусловлена его системным влиянием на ключевые аспекты развития личности в этот критический период. Длительное и интенсивное переживание одиночества может лежать в основе депрессивных состояний, а также оказывать негативное воздействие на формирование идентичности, построение значимых межличностных отношений и профессиональное самоопределение.

Одиночество традиционно рассматривается как многогранный феномен, обладающий различным потенциалом воздействия на личность и по-разному проявляющий себя у лиц разного возраста. Несмотря на это, существует проблема: эмпирических работ, освещающих одиночество в комплексе личностных и социальных факторов и дающих основу для дифференциации данного феномена в юношеском возрасте, недостаточно. Невозможность глубокого понимания совокупности личностных и социальных факторов, взаимосвязанных с одиночеством, выступает серьезным препятствием на пути оказания психологической помощи лицам, испытывающим одиночество.

Для решения обозначенной проблемы нами были использованы теоретические (анализ литературы и систематизация существующих научных взглядов на одиночество в юношеском возрасте) и эмпирические методы (тестирование, методы математико-статистической обработки, сопровождающиеся интерпретацией результатов), которые последовательно будут представлены в работе.

В научной литературе существует несколько подходов к рассмотрению феномена одиночества и его определению. Глубокий анализ существующих в западной литературе подходов представлен в работе Д. Перлман и Л. Пепло [10], в которой авторы выделяют:

– психоаналитический подход: G. Zilboorg [26] подчеркивает необходимость разведения понятий «уединенность – одиночество» и рассматривает одиночество как



отражение нарциссических черт, мании величия и враждебности; Н. S. Sullivan [25] делает акцент на потребности человека в близости и рассматривает одиночество во взрослом возрасте как следствие несформированных в детстве социальных навыков и проблем в отношениях с родителями;

- человеко-центрированный подход: S. R. Rogers [23] осмысляет одиночество как результат противоречий между истинным «Я» и социально-заданными образцами и считает, что одиночество связано с феноменологическими несоответствиями представлений человека о собственном «Я»;

- экзистенциальный подход: С. Е. Moustakas [21], И. Ялом [17] рассматривают одиночество как изначально присущую данность человеческого существования;

- социологический подход: D. Riesman, N. Glazer и R. Denney [22] подчеркивают существующую в современном мире ориентацию на других в ущерб своему «Я»; P. Slater [24] указывает на невозможность удовлетворения потребности в сопричастности и взаимозависимости в условиях индивидуализма; С. С. Bowman [18] обозначает факторы, связанные с возрастанием одиночества: ослабление связей в первичной группе, усиление семейной и социальной мобильности;

- интеракционистский подход: Р. Вейс [2] рассматривает одиночество как результат комбинации фактора личности и фактора ситуации. Он разделяет два эмоциональных состояния, определяемых людьми как одиночество: состояние эмоциональной изоляции (отсутствие «привязанности к конкретному человеку») и состояние социальной изоляции (отсутствие «доступного круга социального общения») [2, с. 119];

- когнитивный подход: Д. Перлман и Л. Пепло [10] понимают одиночество как продукт несоответствия между желаемым уровнем социальных контактов и реальным уровнем, при этом они делают акцент на мыслительных процессах, с помощью которых человек и соизмеряет этот разрыв;

- интимный подход: V. J. Derlega, S. T. Margulis [19] отталкиваются от понятий «интимность» и «самораскрытие» и понимают под одиночеством результат недостатка интимности, необходимой для близкого, доверительного общения;

- общесистемный подход: J. P. Flanders [20], считавший, что на поведение любого организма действуют факторы сразу нескольких уровней системы, представляет одиночество как механизм обратной связи, помогающий индивиду или обществу устанавливать устойчивый и оптимальный уровень межличностных контактов.

У. А. Садлер и Т. Б. Джонс в рамках экзистенциально-феноменологического подхода отмечают, что одиночество не является аналогом физической изоляции и определяют его как «переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности» [14, с. 27]. Авторы также предлагают собственную типологию одиночества, основываясь на таком понятии, как «измерение» (используют его не в общенаучном смысле, а как метафору): выделяют космическое, культурное, социальное, межличностное измерения одиночества [14].

В представленных зарубежных подходах одиночество раскрывается как с негативных, так и с позитивных сторон, что подчеркивает неоднозначность феномена.

В отечественной науке также уделяется внимание феномену одиночества. Н. Е. Покровский [11] считает, что одиночество – это понятие, реальный жизненный смысл которого как будто является ясным и понятным каждому человеку. Однако



подобное представление, считает исследователь, обманчиво, поскольку оно скрывает сложное и противоречивое философское содержание, как бы ускользающее от реального анализа. По мнению ученого, одиночество – субъективный опыт, который не следует отождествлять с социальной изоляцией [11].

Д. А. Леонтьев [9] определяет одиночество как переживание собственной невовлеченности в отношения с другими людьми, которое может проявляться при условии как реальной физической изоляции, так и в присутствии других людей, но без необходимого психологического контакта с ними. В обоих случаях одиночество можно разделить на добровольное и вынужденное. Д. А. Леонтьевым совместно с Е. Н. Осиным [9] был разработан дифференциальный опросник переживания одиночества.

И. М. Слободчиков [15] предлагает рассматривать одиночество как сущностную личностную характеристику, т. е. базовое переживание, которое сопровождает процесс личностного развития. Также ученым подчеркивается необходимость определения содержательных аналогов одиночества, к которым можно отнести понятия «уединение», «отчуждение» и «изоляция». Очень ценной является описанная И. М. Слободчиковым динамика переживания одиночества в онтогенезе. В диссертационном исследовании Е. В. Неумоевой [7] подчеркивается, что одиночество, помимо негативного влияния, обладает и позитивным потенциалом (на примере юношеской выборки).

Е. В. Клименко [5] предлагает следующую типологию: комфортное одиночество (к этому типу относится уединение) и дискомфортное одиночество, которое подразделяется на внешнее (изоляция), внутреннее и межличностное одиночество.

Подводя итог, следует отметить, что на существует множество интереснейших теорий и подходов к одиночеству, представлены различные авторские типологии, но так и нет четкого и общепризнанного определения понятия. В научных психологических работах можно встретить термины «одиночество», «чувство одиночества», «переживание одиночества», «ощущение одиночества», «состояние одиночества» как синонимические или как отличные друг от друга. В связи с этим считаем необходимым отметить, что в рамках данной статьи мы будем отталкиваться от определения одиночества, данного С. Г. Корчагиной, рассматривающей его как «... психическое состояние человека, отражающее переживание своей деятельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми» [6, с. 14]. Также мы считаем обоснованным в нашей работе не отождествлять одиночество и уединенность.

Р. С. Вейс отмечает, что «одиночество более распространенное явление в юности, чем в более зрелом возрасте, и сильнее ощущается среди молодежи» [2, с. 124]. Г. М. Тихонов [16] также отмечает, что наиболее уязвимы к одиночеству именно молодые люди. Е. В. Неумоева [7] считает, что одиночество в юношеском возрасте может отражать возрастные задачи данного этапа.

В юношеском возрасте часто возникает противоречие между потребностью в глубокой, прочной эмоциональной привязанности и поверхностностью реальных отношений. Условия жизни современных девушек и юношей могут еще больше усиливать это противоречие: их мир, помимо окружения «офлайн», расширяется за счет цифрового пространства. С одной стороны, цифровые технологии предоставляют молодым людям новые возможности для общения (создавая иллюзию со-



циальной близости); с другой стороны, виртуальное общение не может заменить настоящую глубокую коммуникацию.

В юношеском возрасте человек встречается с различными вызовами, такими как давление окружающих, принятие новых социальных ролей, поиск своего места в обществе, проблема идентичности, неопределенность будущего. Это период, когда продолжается активное формирование личности, и многие девушки и юноши уже сталкиваются с тем, что их интересы и взгляды могут часто не совпадать с мнением друзей или членов семьи. Обнаружение этих различий нередко способствует усилению одиночества, особенно если у человека нет близких людей, с которыми он мог бы поделиться своими мыслями и чувствами.

Одиночество в юношеском возрасте может принимать различные формы. Некоторые молодые люди чувствуют себя одинокими даже в компании других людей (субъективное одиночество), что связано с эмоциональным разрывом, когда они не могут найти себе единомышленников или когда никто не понимает их внутренние переживания. Другие могут пытаться преодолеть одиночество с помощью социальных сетей и онлайн-общения, однако это нередко создает лишь иллюзию связи, в то время как реальные отношения остаются достаточно поверхностными и неудовлетворяющими.

Безусловно, одиночество в юношеском возрасте может выступать и как ресурс развития личности: в определенной степени оно дает возможность глубже познавать себя и других, заниматься саморазвитием, находить собственные интересы и хобби. Однако научные исследования демонстрируют взаимосвязь одиночества с различными психологическими феноменами, осложняющими протекание юношеского возраста, одним из которых является тревожность.

На протяжении нескольких десятилетий в области психологии активно исследуется тревожность у представителей различных возрастов, однако на современном этапе развития общества особенно актуальной является проблема именно социальной тревожности. Социальная тревожность – это достаточно широкое понятие; в зависимости от степени своей выраженности оно может проявляться в различной форме: от застенчивости до социальной фобии. Однако современные эмпирические исследования позволяют обнаруживать некоторые расхождения у лиц с социальной тревожностью и у тех, кто характеризуется застенчивостью [8]. Достаточно полно феномен социальной тревожности охарактеризовали А. Б. Холмогорова и И. В. Никитина: «...тревожность, триггером которой выступают разного рода ситуации социального взаимодействия» [8, с. 80].

Помимо указанных авторов, исследованием названного феномена в наше время занимались О. С. Прилепских [12] и И. Г. Архипова [1]. О. А. Сагалакова и Д. В. Трубецвев посвятили монографию «Социальные страхи и социофобии» исследованию так называемой болезни современного общества [13]. В зарубежной психологии благодаря своим трудам, также затронувшим обсуждаемое нами явление, стали известны А. Бек и Д. Кларк. Однако изучение природы социальной тревожности началось много веков назад. Известно, что симптоматика застенчивости, социальной тревожности и социального избегания выделялась еще древними греками во времена Гиппократов [8].

В условиях цифровизации общества мы сталкиваемся с активным ростом уровня социальной тревожности, особенно в юношеском возрасте, когда окружение чело-



века кардинально меняется за счет перехода на новый этап обучения или с началом трудовой деятельности, что требует адаптации к новому окружению. Людям с высоким уровнем социальной тревожности, как правило, свойственен ряд признаков [12]:

1. Стремление избегать ситуаций нахождения в центре внимания, страх публичных выступлений.
2. Постоянно сопровождающий страх унижения, отвержения.
3. Стремление избегать ситуаций, в которых человека могут оценить негативно.
4. Выдумывание наихудших сценариев развития событий, даже если само событие еще не произошло [1].

Студенческая жизнь состоит из ситуаций, в которых невозможно обойтись без межличностного взаимодействия и публичных выступлений. Некоторые авторы отмечают, что у юношей с высоким уровнем социальной тревожности может быть меньше друзей, опыта романтических отношений, меньше шансов вступить в брак, чем у других людей [1; 8]. На фоне скудности социальных контактов возникает риск возникновения одиночества. Однако научных работ, в которых бы исследовалась взаимосвязь одиночества и социальной тревожности в юношеском возрасте, недостаточно, что и обусловило предмет и цель нашего исследования.

Нами была сформулирована гипотеза о наличии взаимосвязи между типами одиночества, переживаемыми в юношеском возрасте, и характерными проявлениями социальной тревожности.

Поставив целью работы исследование взаимосвязи социальной тревожности и одиночества в юношеском возрасте, мы определили следующие задачи:

- 1) сформировать выборку представителей юношеского возраста;
- 2) осуществить отбор диагностического инструментария, подходящего для юношеского возраста и направленного на выявление ведущих типов одиночества и различных аспектов социальной тревожности;
- 3) провести эмпирическое исследование на юношеской выборке для изучения взаимосвязи типов одиночества и параметров социальной тревожности.

В качестве методов исследования использованы тестирование и методы математико-статистической обработки. Данные подверглись проверке на нормальность распределения по критерию Колмогорова – Смирнова, что обусловило использование параметрического критерия корреляции r -Пирсона.

Диагностические методики представлены «Шкалой социальной тревожности Либовица» в адаптации И. В. Григорьевой и С. Н. Ениколопова [3] и диагностическим опросником «Одиночество» С. Г. Корчагиной [6].

В исследовании приняли участие 52 человека в возрасте от 18 до 24 лет (студенты 1 и 2 курса факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета), из которых мужчин – 3, женщин – 49. Распределение выборки по возрасту в процентном соотношении представлено на рисунке 1.

По результатам диагностического опросника «Одиночество» С. Г. Корчагиной можно сделать вывод о степени представленности одиночества на выборке, используя средние значения. Графическое выражение полученных средних значений представлено на рисунке 2.



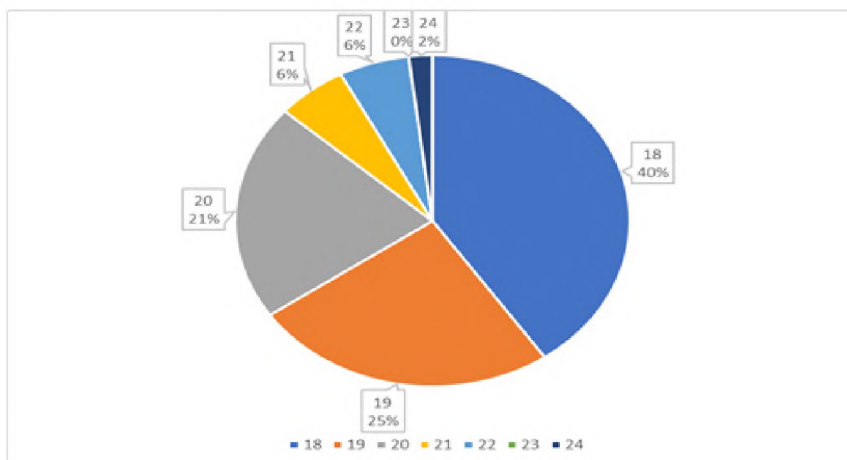


Рис. 1. Распределение выборки по возрасту

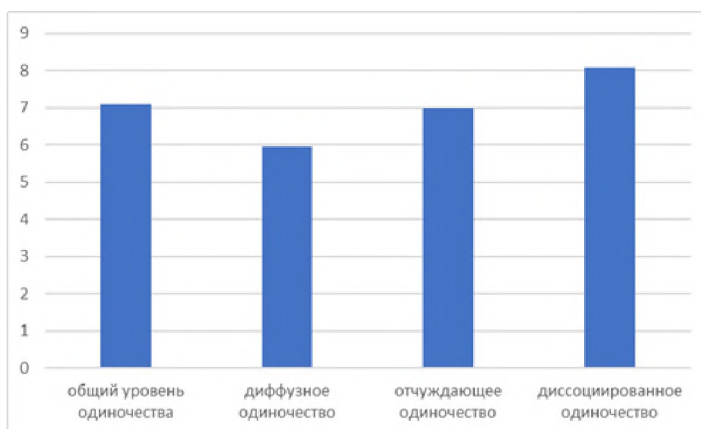


Рис. 2. Средние значения по параметрам методики «Одиночество» С. Г. Корчагиной

Как показано на диаграмме, общий уровень одиночества в общей тенденции имеет средний показатель ($M = 7,08$), что говорит о субъективном эмоциональном благополучии, однако о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Диссоциированное одиночество имеет среднее значение с тенденцией к высокому ($M = 8,07$), что говорит о повышенной тревожности, возбудимости, демонстративности характера и эгоистичности. Отчуждающее одиночество имеет средний показатель ($M = 7$), что может свидетельствовать о пониженной способности к сотрудничеству, а также отчужденности в межличностных отношениях. Диффузное одиночество имеет низкий показатель ($M = 5,96$), что говорит о высоком уровне эмпатии, коммуникативной направленности, согласованности с внешними нормами и правилами.

Распределение уровней выраженности социальной тревожности, выявленной с помощью методики «Шкала социальной тревожности Либовица», представлено на рисунке 3.



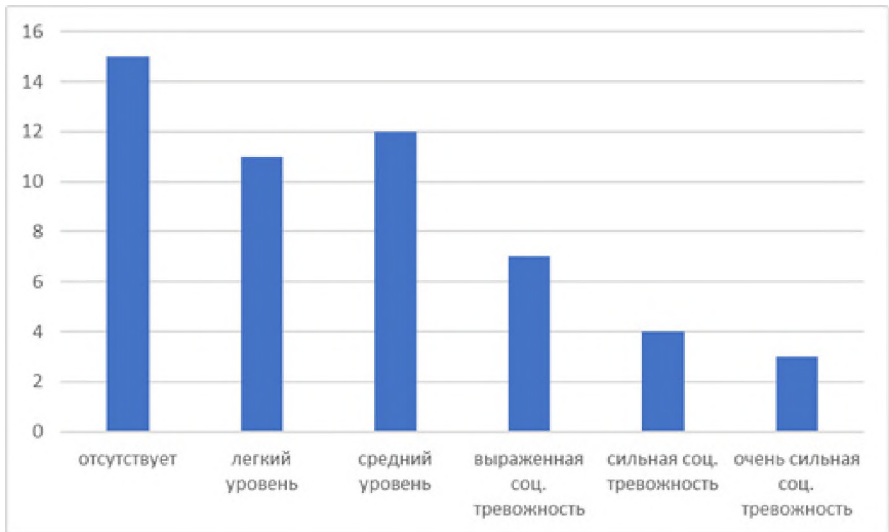


Рис. 3. Распределение уровней выраженности социальной тревожности

Диаграмма иллюстрирует, что лишь у 15 респондентов из 52 социальная тревожность не выражена, у оставшихся 37 испытуемых наблюдается определенная степень выраженности социальной тревожности (от легкой до очень сильной).

В ходе корреляционного анализа обнаружены 29 значимые взаимосвязи (табл.). Графическое выражение полученных результатов представлено на рисунках 4–7.

Таблица

Результаты применения параметрического критерия корреляции г-Пирсона

Исследуемые параметры	г-Пирсона	Ур. знач. (p)
1	2	3
Одиночество и Социальная тревожность	0,66**	0,000001
Одиночество и Страх	0,60**	0,000003
Одиночество и Избегание	0,64**	0,000001
Одиночество и Межличностный контакт: страх	0,61**	0,000002
Одиночество и Межличностный контакт: избегание	0,64**	0,000001
Одиночество и Формальное общение: страх	0,49**	0,0002
Одиночество и Формальное общение: избегание	0,59**	0,000005
Одиночество и Общественные места: страх	0,45**	0,0008
Одиночество и Общественные места: избегание	0,37*	0,007
Диффузное одиночество и Социальная тревожность	0,45**	0,0008
Диффузное одиночество и Страх	0,45**	0,0008
Диффузное одиночество и Избегание	0,39*	0,004
Диффузное одиночество и Межличностный контакт: страх	0,48**	0,0003
Диффузное одиночество и Межличностный контакт: избегание	0,40**	0,004
Диффузное одиночество и Формальное общение: страх	0,29*	0,04
Диффузное одиночество и Формальное общение: избегание	0,33*	0,02



Окончание табл.

1	2	3
Диффузное одиночество и Общественные места: страх	0,43**	0,002
Отчуждающее одиночество и Избегание	0,32*	0,02
Отчуждающее одиночество и Межличностный контакт: избегание	0,34*	0,02
Отчуждающее одиночество и Формальное общение: избегание	0,30*	0,03
Диссоциированное одиночество и Социальная тревожность	0,62**	0,000001
Диссоциированное одиночество и Страх	0,56**	0,00002
Диссоциированное одиночество и Избегание	0,61**	0,000001
Диссоциированное одиночество и Межличностный контакт: страх	0,51**	0,0001
Диссоциированное одиночество и Межличностный контакт: избегание	0,57**	0,000009
Диссоциированное одиночество и Формальное общение: страх	0,48**	0,0004
Диссоциированное одиночество и Формальное общение: избегание	0,59**	0,000005
Диссоциированное одиночество и Общественные места: страх	0,46**	0,0006
Диссоциированное одиночество и Общественные места: избегание	0,39*	0,005

Примечание: * – слабая, ** – умеренная.

Обнаружены 9 положительных взаимосвязей между параметром «Одиночество» опросника С. Г. Корчагиной и всеми параметрами методики «Шкала социальной тревожности Либовица» (рис. 4)

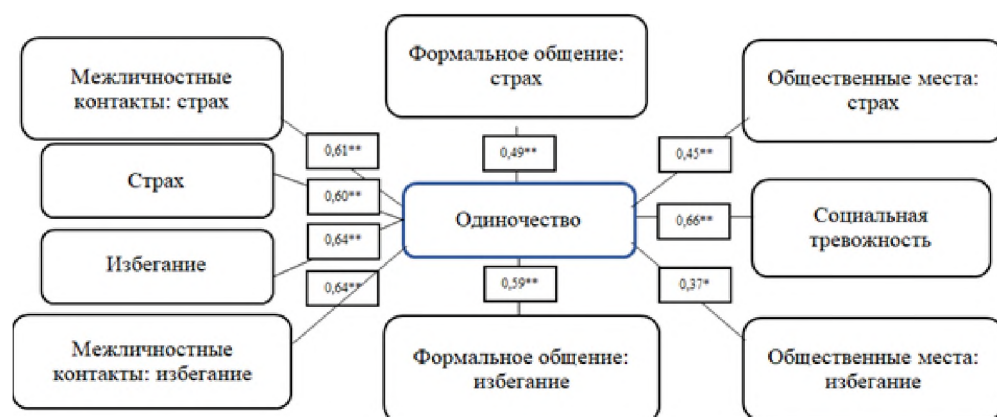


Рис. 4. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей с параметром «Одиночество»

Как видно из рисунка 4, среди взаимосвязей 8 имеют умеренную степень и 1 – слабую. Это означает, что с увеличением общего ощущения одиночества, чувства неполноценности и ощущения «никому ненужности», повышаются тревога и страх, вызванные межличностным взаимодействием в формальной и неформальной обстановке, в ситуациях совершения действий в общественных местах, а также усиление тенденции к избеганию перечисленных ситуаций.

Обнаружены 8 положительных взаимосвязей между параметрами методики «Шкала социальной тревожности Либовица» и шкалой «Диффузное одиночество», среди которых 5 умеренных и 3 слабых взаимосвязи (рис. 5).



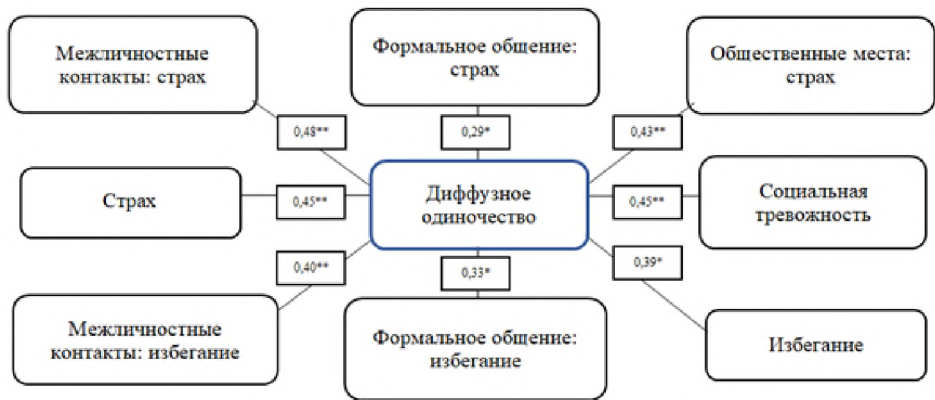


Рис. 5. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей с параметром «Диффузное одиночество»

Люди, переживающее диффузное одиночество, отличаются наличием противоречивых личностных качеств и поведенческих моделей, которые связаны с растворением своего «Я» при отождествлении себя с другими людьми. Диффузное одиночество отдаляет человека от собственного «Я», что приводит к трудностям в процессе самопонимания и обособления [6]. Полученные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с увеличением степени диффузного одиночества возрастает тревога и страх в ситуациях межличностного формального и неформального взаимодействия, повышается уровень избегания контакта в подобных ситуациях. При этом по мере увеличения признаков диффузного одиночества не наблюдается возрастания тенденции к избеганию совершения действий в общественных местах.

Обнаружены 3 слабые положительные взаимосвязи между параметрами методики «Шкала социальной тревожности Либовица» и параметром «Отчуждающее одиночество» (рис. 6).



Рис. 6. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей с параметром «Отчуждающее одиночество»

Отчуждающее одиночество характеризуется потерей значимых связей, чувством покинутости, дистантностью в общении с другими, т. е. в данном типе одиночества доминирует процесс обособления [6]. Результаты исследования демонстрируют, что с возросшим переживанием отчуждающего одиночества возрастает и тенденция к избеганию межличностных контактов в формальной и неформальной обстановке.

Обнаружены 9 положительных взаимосвязей между параметром «Диссоциированное одиночество» и всеми параметрами методики «Шкала социальной тревожности Либовица», среди которых 8 умеренных и 1 слабая взаимосвязи.



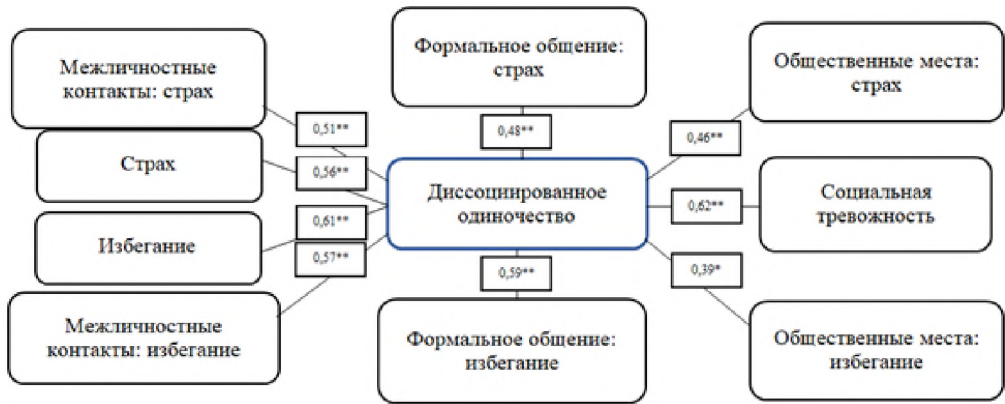


Рис. 7. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей с параметром «Диссоциированное одиночество»

Диссоциированное одиночество С. Г. Корчагина характеризует как ярко выраженную идентификацию, при этом резко сменяющуюся таким же заметным отчуждением. Дело в том, что люди, переживающие диссоциированное одиночество, принимают лишь некоторые стороны своей личности, а другие – отвергают. Для таких людей характерны тревожность, демонстративность характера, эгоцентричность и подчиняемость в отношениях с людьми. Обнаруженные взаимосвязи показали, что с возрастом тенденции поведения, характерного для переживания диссоциированного одиночества, наблюдается увеличение страха в ситуациях социального взаимодействия в формальной и неформальной обстановке, а также в ситуациях, где человеку необходимо совершать действия публично, в общественных местах. Помимо этого, значимые взаимосвязи отражают возрастание тенденции к избеганию в перечисленных ситуациях по мере увеличения ощущения диссоциированного одиночества.

Таким образом, проведенное исследование позволяет эмпирически подтвердить концептуальную сложность одиночества в юношеском возрасте. Оно является многомерным и амбивалентным феноменом, который одновременно рассматривается как экзистенциальная данность человека, как продукт усложнения самосознания в определенные возрастные промежутки, как результат дефицита качественных социальных связей и несоответствия между желаемым и достигнутым уровнем общения, как личностный ресурс и как результат рассогласования истинного «Я» и «Я», презентуемого другим. Еще одним феноменом, характеризующим особенности межличностного взаимодействия, является социальная тревожность, которая существенно ограничивает и осложняет жизнь человека. Социальная тревожность в ряде исследований рассматривается и как крайняя степень застенчивости, и как самостоятельный феномен, отличный от застенчивости.

Наше исследование подтвердило наличие значимых взаимосвязей между типами одиночества и проявлениями социальной тревожности в юношеском возрасте, при этом разные типы одиночества коррелируют с разными аспектами социальной тревожности. Отчуждающее одиночество коррелирует лишь с тенденцией к избеганию в некоторых ситуациях социального взаимодействия, при этом не обнаружено взаимосвязи с общим уровнем социальной тревожности. Общий уровень ощуще-

ния одиночества, а также его такие типы, как диффузное и диссоциированное одиночество, коррелируют практически со всеми проявлениями социальной тревожности. Полученные данные указывают на то, что один феномен может усиливать проявления другого, усугубляя проблему. Исследование подчеркивает возможность комплексного решения проблемы социальной тревожности и ощущения одиночества, обращает внимание на яркое переживание обеих проблем представителями юношеского возраста.

Перспективы дальнейшего исследования мы видим в более глубоком и качественном анализе субъективного опыта одиночества, уточнении понятия «социальная тревожность» и изучении влияния цифровых форматов коммуникации на специфику одиночества и социальной тревожности. В практическом плане считаем важным разрабатывать программы поддержки для людей, столкнувшихся как с одиночеством, так и с социальной тревожностью. В качестве направлений оказания психологической помощи мы рассматриваем следующее: улучшение социальных навыков лиц юношеского возраста с помощью КПП-техник, формирование устойчивых социальных контактов и поддержание благоприятного климата внутри социальных групп.

Список источников

1. *Архипова И. Г.* Понимание актуальности социальной тревожности и ее профилактики в современном мире // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 11. С. 90–97. DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.11.11>
2. *Вейс Р.* Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 114–128.
3. *Григорьева И. В., Ениколопов С. Н.* Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» // Национальный психологический журнал. 2016. № 1 (21). С. 31–44.
4. *Кизурова Е. С.* Специфика межличностных отношений лиц юношеского возраста, переживающих одиночество // Теоретические и прикладные проблемы клинической психологии: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. СПб: АЙСИНГ, 2011. С. 361–364.
5. *Клименко Е. В.* Анализ теоретических подходов к проблеме классификации одиночества [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2020. № 22 (312). С. 475–477. URL: <https://moluch.ru/archive/312/70900/> (дата обращения: 12.06.2025).
6. *Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
7. *Неумоева Е. В.* Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2005. 26 с.
8. *Никитина И. В., Холмогорова А. Б.* Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 1. С. 80–85.
9. *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
10. *Перлман Д., Пепло Л.* Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс. 1989. С. 152–168.
11. *Покровский Н. Е.* Человек, одиночество, гуманизм // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 5–20.
12. *Прилепских О. С.* Социальная тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-2. С. 301–305.

13. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В. Социальные страхи и социофобии. Томск: Изд-во Томского университета, 2007. 210 с.
14. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества – к аномии // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 21–52.
15. Слободчиков И. М. Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л. С. Выготского // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2008. № 3. С. 32–42.
16. Тихонов Г. М. Одиночество: стереотип и реальность. Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2005. 376 с.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008. 604 с.
18. Bowman C. C. Loneliness and social change // American Journal of Psychiatry. 1955. Vol. 112, Issue 3. Pp. 194–198. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.112.3.194>
19. Derlega V. J., Margulis S. T. Why loneliness occurs: The interrelationship of social-psychological and privacy concepts // Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. by L. A. Peplau, D. Perlman. New York: John Wiley & Sons, 1982. Pp. 152–165.
20. Flanders J. P. A General Systems Approach to Loneliness // Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. by L. A. Peplau, D. Perlman. New York: John Wiley & Sons, 1982. Pp. 166–179.
21. Moustakas C. E. Loneliness. N. J.: Prentice-Hall, 1961. 107 p.
22. Riesman D., Glazer N., Denney R. The lonely crowd: A study of the changing American character. Yale University Press, 1961. 315 p.
23. Rogers S. R. The loneliness of contemporary man as seen in “The case of Ellen West” // Annals of Psychotherapy. 1961. Vol. 3. Pp. 22–27.
24. Slater P. The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point. Boston: Beacon Press, 1976. 206 p.
25. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton, 1953. 393 p.
26. Zilboorg G. Loneliness // Atlantic Monthly. 1938. January. Pp. 45–54.

References

1. Arkhipova I. G. Understanding the Relevance of Social Anxiety and its Prevention in the Modern World. Society: *Sociology, Psychology, Pedagogy*, 2023, no. 11, pp. 90–97. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.11.11>
2. Weiss R. Issues of Studying Loneliness. *Labyrinths of Loneliness*. Moscow: Progress Publ., 1989, pp. 114–128. (In Russian)
3. Grigorieva I. V., Enikolopov S. N. Testing questionnaires “Liebowitz Social Anxiety Scale” and “Fear of Negative Evaluation Scale” (short version). *National Psychological Journal*, 2016, no. 1 (21), pp. 31–44. (In Russian)
4. Kizurova E. S. Specificity of Interpersonal Relations of Adolescents Experiencing Loneliness. *Theoretical and Applied Problems of Clinical Psychology: Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*. Saint Petersburg: AYSING Publ., 2011, pp. 361–364. (In Russian)
5. Klimenko E. V. Analysis of theoretical Approaches to the Problem of Classification of Loneliness [Electronic resource]. *Young Scientist*, 2020, no. 22 (312), pp. 475–477. URL: <https://moluch.ru/archive/312/70900/> (date of access: 12.06.2025). (In Russian)
6. Korchagina S. G. *Psychology of loneliness: a tutorial*. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2008, 228 p. (In Russian)
7. Neumoeva E. V. *Loneliness as a Mental Phenomenon and a Resource for Personality Development in Adolescence*: abstract of a dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences. Samara, 2005, 26 p. (In Russian)



8. Nikitina I. V., Kholmogorova A. B. Social Anxiety: the Content of the Concept and the Main Directions of Study. Part 1. *Social and Clinical Psychiatry*, 2010, no. 1, pp. 80–85. (In Russian)

9. Osin E. N., Leontiev D. A. Differential Questionnaire of the Experience of Loneliness: Structure and Properties. *Psychology. HSE Journal*, 2013, vol. 10, issue 1, pp. 55–81. (In Russian)

10. Perlman D., Peplu L. Theoretical Approaches to Loneliness. *Labyrinths of Loneliness*. Moscow: Progress Publ., 1989, pp. 152–168. (In Russian)

11. Pokrovsky N. E. Man, Loneliness, Humanism. *Labyrinths of Loneliness*. Moscow: Progress Publ., 1989, pp. 5–20. (In Russian)

12. Prilepskih O. S. Social anxiety and its Influence on Interpersonal Relationships in Adolescence. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2019, no. 64-2, pp. 301–305. (In Russian)

13. Sagalakova O. A., Truevtsev D. V. *Social Fears and Social Phobias*. Tomsk: Publishing House of the Tomsk University, 2007, 210 p. (In Russian)

14. Sadler W. A., Johnson T. B. From Loneliness to anomie. *Labyrinths of Loneliness*. Moscow: Progress Publ., 1989, pp. 21–52. (In Russian)

15. Slobodchikov I. M. The Experience of Loneliness from the Standpoint of Cultural-Historical Psychology of L. S. Vygotsky. *Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series "Psychology. Pedagogy. Education"*, 2008, no. 3, pp. 32–42. (In Russian)

16. Tikhonov G. M. *Loneliness: Stereotype and Reality*. Izhevsk: Publishing House of Izhevsk State Technical University, 2005, 376 p. (In Russian)

17. Yalom I. *Existential Psychotherapy*. Moscow: RIMIS Publ., 2008, 604 p. (In Russian)

18. Bowman C. C. Loneliness and Social Change. *American Journal of Psychiatry*, 1955, vol. 112, issue 3, pp. 194–198. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.112.3.194>

19. Derlega V. J., Margulis S. T. Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. by L. A. Peplau, D. Perlman. New York: John Wiley & Sons, 1982, pp. 152–165.

20. Flanders J. P. A General Systems Approach to Loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Ed. by L. A. Peplau, D. Perlman. New York: John Wiley & Sons, 1982, pp. 166–179.

21. Moustakas C. E. *Loneliness*. N. J.: Prentice-Hall, 1961, 107 p.

22. Riesman D., Glazer N., Denney R. *The Lonely Crowd: A study of the Changing American Character*. Yale University Press, 1961, 315 p.

23. Rogers S. R. The Loneliness of Contemporary man as seen in "The Case of Ellen West". *Annals of Psychotherapy*, 1961, vol. 3, pp. 22–27.

24. Slater P. *The pursuit of loneliness: American Culture at the Breaking Point*. Boston: Beacon Press Publ., 1976, 206 p.

25. Sullivan H. S. *The Interpersonal theory of Psychiatry*. New York: Norton Publ., 1953, 393 p.

26. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*, 1938, January, pp. 45–54.

Информация об авторах

Гурина Елена Сергеевна – старший преподаватель кафедры социальной психологии и виктимологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0007-4015-7132>, elena.s.gurina@yandex.ru

Пойтингер Дженнифер – студент факультета психологии, направление «Психология», профиль «Консультативная психология», Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0004-7981-2200>, jenniferpojtinger@yandex.ru



Глуцкая Мария Дмитриевна – студент факультета психологии, направление «Психология», профиль «Консультативная психология», Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0004-9413-4700>, mashaghas@gmail.com

Information about the Authors

Elena S. Gurina – Senior Lecturer of the Department of Social Psychology and Victimology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0007-4015-7132>, elena.s.gurina@yandex.ru

Jennifer Poitinger – Student of the Faculty of Psychology, Training Program “Psychology”, Profile “Consulting Psychology”, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0004-7981-2200>, jenniferpoitinger@yandex.ru

Maria D. Glutskaya – Student of the Faculty of Psychology, Training Program “Psychology”, Profile “Consulting Psychology”, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0004-9413-4700>, mashaghas@gmail.com

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку статьи к публикации.

Authors' contribution: Authors have all made an equivalent contribution to preparing the article for publication.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflict of interest.

Поступила: 09.11.2025

Одобрена после рецензирования: 16.12.2025

Принята к публикации: 13.03.2026

Received: 09.11.2025

Approved after peer review: 16.12.2025

Accepted for publication: 13.03.2026

