

УДК 159.9**Психологические инструменты поддержки молодежи,
находящейся в социальной изоляции****Смирнов Олег Аркадьевич**

Кандидат физико-математических наук, доцент,
кафедра прикладной математики и информатики,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина,
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 52/45;
e-mail: smirnovoleg1952@mail.ru

Новиков Алексей Валерьевич

Доктор педагогических наук, кандидат юридических наук, профессор;
главный научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
профессор кафедры уголовного права,
Астраханский государственный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20-а;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается социальная изоляция и переживание одиночества как угроза здоровью и благополучию молодежи и исследуются подходы к альтернативных психологической коррекции практикам преодоления данной ситуации. Авторами обосновывается необходимость переориентации парадигмы наставничества со достижения узкоизмеримых результатов (академические, поведенческие) на центральную значимость самих качественных, доверительных отношений как основной цели вмешательства. Подчеркивается, что именно фокус на построении связи напрямую способствует снижению субъективного чувства изоляции. Особое внимание уделяется потенциалу взаимовыгодных межпоколенческих программ и критическим факторам успеха, включая качество отношений, организационную инфраструктуру и подходы, основанные на социальной справедливости. В заключение делается вывод о том, что наставничество, переосмысленное через призму борьбы с одиночеством, может стать инструментом укрепления социального здоровья и интеграции как для отдельной личности, так и для сообщества в целом.

Для цитирования в научных исследованиях

Смирнов О.А., Новиков А.В. Психологические инструменты поддержки молодежи, находящейся в социальной изоляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 164-170.

Ключевые слова

Социальная изоляция, одиночество, молодежь, наставничество, межпоколенческие отношения, качество отношений, психическое здоровье, социальное благополучие, программы наставничества, волонтеры.

Введение

Социальная изоляция, определяемая как существование при отсутствии социальной поддержки и значимых межличностных связей, представляет собой серьезную проблему современного общества, оказывающую выраженное негативное влияние на здоровье и благополучие личности, в особенности среди уязвимых групп населения. Данное явление в равной степени затрагивает и молодое поколение, создавая множество непосредственных угроз, включая снижение самооценки, развитие депрессивных симптомов и суицидального поведения, а также формируя долговременные негативные последствия для психологического и физического здоровья.

В основе этой проблемы лежит фундаментальная человеческая потребность в социальных связях, что означает: взаимодействие с другими людьми является необходимым условием для выживания и развития. При этом простое физическое присутствие других людей недостаточно; ключевое значение имеет субъективно воспринимаемая социальная изоляция — внутреннее переживание одиночества, которое служит более точным предсказателем негативных последствий для здоровья, чем объективные показатели изоляции. Это переживание отражает осознание неудовлетворенных социальных потребностей, порождающее чувство эмоционального страдания или социальной боли. Следовательно, именно работа с субъективным переживанием одиночества должна стать основной целью психологического вмешательства, поскольку оно предсказывает негативные исходы сверх эффектов, обусловленных фактическими социальными контактами.

Особую актуальность эта проблема приобретает в переходный период от детства к взрослой жизни, характеризующийся возрастающей ответственностью, самостоятельностью и формированием устойчивых моделей благополучия, что делает его критически важным этапом для предупреждения и преодоления социальной изоляции. Для молодежи, находящейся в неблагоприятных обстоятельствах, взрослые обязанности часто возникают преждевременно и при отсутствии достаточной социальной поддержки. Наибольшая распространенность переживания одиночества наблюдается в позднем подростковом возрасте, что объясняется комплексом взаимосвязанных факторов: физическим и умственным созреванием, включая развитие способности к пониманию точки зрения другого, активным формированием идентичности, динамикой социального окружения и движением к личной автономии. К указанным факторам добавляются индивидуальные особенности, такие как склонность к социальной тревожности, и структурные условия, включая возрастное обособление, обусловленное особенностями образовательной системы и занятости родителей, а также ослабление семейных и общинных связей вследствие разводов и географической мобильности, которые дополнительно ограничивают доступ молодежи к поддерживающим отношениям.

В данном контексте наставничество представляет собой перспективный подход к противодействию социальной изоляции среди молодежи, особенно той ее части, которая лишена устойчивых отношений с поддерживающими взрослыми. Его сущность заключается в установлении глубоких, долговременных отношений между молодым человеком и заботливым взрослым, который предоставляет постоянное социальное сопровождение, поддержку и

руководство. Важной характеристикой этих отношений является гибкость и способность давать дифференцированные ответы на конкретные потребности и обстоятельства каждого молодого человека, поскольку наставник может органично сочетать в себе различные роли — родителя, психолога, друга и учителя, не будучи ограниченным строго ни одной из них.

Основное содержание

Согласно теоретическим моделям, позитивное влияние наставничества на развитие молодежи осуществляется через несколько взаимосвязанных механизмов. Так, отношения, основанные на взаимности, доверии и сопереживании, способствуют развитию социальных навыков и эмоционального благополучия, улучшают умственные способности через совместную познавательную деятельность и диалог и способствуют формированию идентичности через ролевое моделирование. Помимо этого, наставники могут выступать в качестве защитного фактора, смягчая воздействие психосоциальных угроз, обеспечивая надежную эмоциональную базу, способствуя развитию межличностных навыков через поддерживающее взаимодействие и социальное научение и содействуя социальной интеграции путем расширения социальных сетей и построения социального капитала.

Следует различать естественное наставничество, возникающее спонтанно в рамках существующих социальных сетей, и формальные программы, которые целенаправленно создают такие связи через структурированный процесс привлечения, проверки и подготовки добровольцев. Однако формирование доверительных отношений между незнакомцами является сложной задачей, осложняемой уникальным жизненным опытом, личностными особенностями и часто различными социальными позициями наставника и подопечного, связанными с возрастом, расовой и классовой принадлежностью. В результате каждые отношения наставничества являются сложными, динамичными и уникальными.

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что программы наставничества в среднем демонстрируют умеренные положительные эффекты по широкому спектру результатов. Но их действенность варьируется и в решающей степени зависит от качества отношений. Наиболее благоприятные результаты, включая снижение уровня воспринимаемого одиночества, наблюдаются тогда, когда взаимодействие сочетает ориентированную на отношения деятельность с инструментальной, причем ключевое значение имеют совместный, взаимный и ориентированный на молодежь подход, позволяющий практиковать формирование навыков, обмениваться знаниями и демонстрировать открытость к двустороннему наставничеству.

Особый потенциал для снижения социальной изоляции имеют межпоколенческие программы, которые целенаправленно вовлекают пожилых людей в качестве наставников для уязвимой молодежи. Такие инициативы не только способствуют улучшению жизненных навыков и адаптивного поведения у молодежи, но и предоставляют взаимные выгоды для пожилых наставников, снижая их собственное чувство изоляции за счет повышения вовлеченности, чувства цели и значимости. Инновационным направлением является модель обратного наставничества, где молодые люди обучают пожилых, например, использованию технологий, что также способствует формированию новых связей и сокращению разрыва между поколениями. Таким образом, эффективно выстроенное наставничество может выступать мощным инструментом борьбы с социальной изоляцией, создавая взаимовыгодные отношения и укрепляя социальную интеграцию для всех участников процесса.

Это обуславливает необходимость переориентации наставничества для молодежи, которая предполагает смещение акцента с инструментальных, индивидуализированных результатов на

центральную значимость самих отношений как основной цели вмешательства. Исторически формальное наставничество использовалось для достижения разнообразных целей: от реабилитации молодежи в системе юстиции и профилактики проблемного поведения до содействия позитивному развитию и карьерному росту. Однако наблюдается тревожная тенденция: если в 1999 году практически все программы рассматривали установление связи между молодежью и взрослыми как первостепенную задачу, то к настоящему времени этот показатель значительно снизился. Данное ослабление внимания к заботливым отношениям как к самостоятельной ценности во многом обусловлено влиянием финансовых спонсоров, советов директоров и политических приоритетов, которые часто фокусируются на узко измеримых результатах, таких как академическая успеваемость или снижение правонарушений.

Смещение акцента на проблему социальной изоляции имеет важные последствия для сферы наставничества. Во-первых, оно усиливает внутреннюю ценность межличностных связей, возникающих в процессе наставничества, и выдвигает на первый план природу и качество практики построения отношений как самоцель. Во-вторых, установление прочных, заботливых связей, непосредственно направленных на снижение изоляции, представляется более реалистичной и достижимой целью, чем амбициозные, но зачастую труднодостижимые результаты, на которые волонтер-наставник может повлиять лишь ограниченно. Наконец, поскольку фундаментальный опыт отношений является универсальным для всех форм наставничества, снижение социальной изоляции может быть признано общей и ключевой пользой для всей сферы. При этом переориентация не исключает других преимуществ; напротив, усиление практики построения отношений может косвенно способствовать достижению более традиционных результатов.

Опыт молодежного наставничества как хорошо зарекомендовавшего себя отношенческого вмешательства предлагает ценные идеи для разработки других мер, направленных на сокращение социальной изоляции, особенно тех, которые вовлекают межпоколенческие отношения. Исследования подтверждают, что для баланса предсуществующих различий во власти и опыте ключевую роль играет взаимность, реализуемая через выбор ориентированных на молодежь видов деятельности. Успешные отношения характеризуются подлинностью, сопереживанием, сотрудничеством, а также развитыми навыками построения связей, такими как способность наставника к пониманию межличностных сигналов и гибкой корректировке своего поведения, что подчеркивает важность специализированного обучения.

Критически важным для успеха является организационный потенциал и инфраструктура программ. Их действенность обеспечивается комплексной поддержкой на всех этапах: от привлечения и отбора участников до их обучения, составления пар, постоянного наблюдения и грамотного завершения отношений. Внедрение эмпирически поддерживаемых практик ассоциируется с более сильными и долговременными отношениями.

Широкая распространенность программ молодежного наставничества создает устоявшуюся платформу для расширения масштабов усилий по борьбе с социальной изоляцией. При этом не менее многие программы остаются недофинансированными, что подчеркивает необходимость поддержки со стороны сетей организаций-посредников, обеспечивающих возможности для защиты интересов, обучения и распространения лучших практик.

Переосмысление наставничества с акцентом на сокращение социальной изоляции позволяет изменить его позиционирование, повышая значимость практик, направленных на построение сильных межличностных связей. Такой подход с большей вероятностью усиливает переживание эмоциональной поддержки, что связано с улучшением здоровья. Ключевой возможностью является укрепление социальной ткани сообществ через межпоколенческое взаимодействие,

которое снижает предрассудки и способствует развитию эмпатии. Программы наставничества могут выступать катализатором восстановления чувства общности и расширять социальный капитал участников.

Вместе с тем необходимо учитывать сложность и многомерность этих отношений. Неудачные отношения, характеризующиеся трудностями в формировании связи, могут завершаться досрочно, потенциально причиняя вред. Существует и риск воспроизводства существующих социальных неравенств, особенно когда привилегированные наставники пытаются навязывать традиционные ценности, что может вызывать разлад и отчуждение у молодежи из маргинализированных групп.

Во избежание этих угроз необходима реализация подхода, основанного на принципах социальной справедливости, включая развитие критического сознания, соблюдение строгого этического кодекса и усиление мер безопасности. Ответственное использование наставничества требует согласованных усилий со стороны разработчиков политики, исследователей и практиков. Клинические социальные работники могут играть ключевую роль в выявлении молодых людей, испытывающих одиночество, и в содействии их подключению к программам. Руководители программ должны позиционировать создание значимых социальных связей как ключевой результат, участвовать в непрерывном улучшении качества и внедрять подходы, основанные на партнерстве с молодежью.

В конечном счете, межпоколенческие партнерства, установленные через формальное наставничество, обладают значительным потенциалом для укрепления здоровья и благополучия молодежи, взрослых и сообществ в целом. Сочетание этой практики с целью снижения социальной изоляции расширяет представление о возможных путях достижения индивидуального и общественного здоровья.

Заключение

Социальная изоляция, и в особенности её субъективное переживание в виде одиночества, представляет собой масштабную проблему, оказывающую глубокое негативное воздействие на здоровье и благополучие молодежи. В качестве действенного инструмента противодействия этому вызову выступает наставничество, сущность которого заключается в создании глубоких, доверительных и долговременных отношений между молодым человеком и поддерживающим взрослым.

Ключевой вывод заключается в том, что эффективность наставничества в преодолении изоляции напрямую зависит от качества межличностной связи, а не только от достижения узких инструментальных целей. Это обуславливает необходимость стратегической переориентации всей сферы наставничества, смещения фокуса с измеримых результатов (успеваемость, снижение правонарушений) на внутреннюю ценность самих отношений как основной цели вмешательства. Такой подход не только более реалистичен, но и создает прочную основу для достижения всех остальных положительных outcomes.

Особый потенциал заключают в себе межпоколенческие программы, которые носят взаимовыгодный характер, снижая уровень изоляции как у молодежи, так и у пожилых наставников, тем самым укрепляя социальную ткань сообщества.

Однако для реализации этого потенциала необходимы целенаправленные усилия: развитие организационной инфраструктуры программ, внедрение практик, основанных на доказательствах, специализированное обучение наставников и последовательное применение подходов, основанных на принципах социальной справедливости, чтобы избежать риска причинения вреда и воспроизводства неравенств.

В конечном счете, переосмысление наставничества через призму борьбы с социальной изоляцией позволяет позиционировать его как мощную силу для укрепления коллективного здоровья и восстановления чувства общности в современном фрагментированном обществе.

Библиография

1. Albright J. N., Hurd N. M., Hussain S. B. Applying a social justice lens to youth mentoring: A review of the literature and recommendations for practice //American journal of community psychology. – 2017. – Т. 59. – №. 3-4. – С. 363-381.
2. Austin L. J. et al. Connecting youth: The role of mentoring approach //Journal of youth and adolescence. – 2020. – Т. 49. №. 12. – С. 2409-2428.
3. DuBois D. L. et al. Research methodology and youth mentoring //Journal of Community Psychology. – 2006. – Т. 34. – №. 6. – С. 657-676.
4. Gowdy G. et al. Using a social work perspective to understand contextual factors impacting access to informal mentorship for under-resourced and minoritized youth //Child and Adolescent Social Work Journal. – 2024. – Т. 41. №. 1. С. 1-14.
5. Keller T. E., Perry M., Spencer R. Reducing social isolation through formal youth mentoring: opportunities and potential pitfalls //Clinical Social Work Journal. – 2020. – Т. 48. – №. 1. – С. 35-45.
6. Rhodes J. E. A critical view of youth mentoring. – Jossey-Bass, 2002.
7. Rhodes J. E., Grossman J. B., Roffman J. The rhetoric and reality of youth mentoring //New directions for youth development. – 2002. – Т. 2002. – №. 93. – С. 9-20.
8. Rhodes J., Lowe S. R. Youth mentoring and resilience: Implications for practice //Child care in practice. – 2008. – Т. 14. – №. 1. – С. 9-17.
9. Schwartz S. E. O., Rhodes J. E. From treatment to empowerment: New approaches to youth mentoring //American journal of community psychology. – 2016. – Т. 58. – №. 1-2. – С. 150-157.
10. Spencer R. et al. “A positive guiding hand”: A qualitative examination of youth-initiated mentoring and the promotion of interdependence among foster care youth //Children and Youth Services Review. – 2018. – Т. 93. – С. 41-50.

Psychological Support Tools for Youth in Social Isolation

Oleg A. Smirnov

PhD in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor,
Department of Applied Mathematics and Informatics,
Russian State University named after A.N. Kosygin,
115035, 52/45, Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: smirnovoleg1952@mail.ru

Aleksei V. Novikov

Doctor of Pedagogy, PhD in Law, Professor;
Chief Researcher,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
Professor of the Department of Criminal Law,
Astrakhan State University,
414056, 20-a, Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: novikov.pravo@mail.ru

Abstract

The article examines social isolation and the experience of loneliness as threats to youth health and well-being, and explores approaches to alternative psychological correction practices for overcoming this situation. The authors substantiate the need to reorient the mentoring paradigm from achieving narrowly measurable outcomes (academic, behavioral) to the central importance of high-quality, trusting relationships as the primary intervention goal. It is emphasized that focusing specifically on building connections directly contributes to reducing the subjective feeling of isolation. Special attention is paid to the potential of mutually beneficial intergenerational programs and critical success factors, including relationship quality, organizational infrastructure, and social justice-based approaches. The conclusion states that mentoring, reinterpreted through the lens of combating loneliness, can become a tool for strengthening social health and integration both for individuals and for the community as a whole.

For citation

Smirnov O.A., Novikov A.V. (2025). Psikhologicheskie instrumenty podderzhki molodezhi, nakhodyashcheysya v sotsialnoy izolyatsii [Psychological Support Tools for Youth in Social Isolation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 164-170.

Keywords

Social isolation, loneliness, youth, mentoring, intergenerational relationships, relationship quality, mental health, social well-being, mentoring programs, volunteers.

References

1. Albright J. N., Hurd N. M., Hussain S. B. Applying a social justice lens to youth mentoring: A review of the literature and recommendations for practice // *American journal of community psychology*. – 2017. – T. 59. №. 3-4. C. 363-381.
2. Austin L. J. et al. Connecting youth: The role of mentoring approach // *Journal of youth and adolescence*. – 2020. – T. 49. №. 12. – C. 2409-2428.
3. DuBois D. L. et al. Research methodology and youth mentoring // *Journal of Community Psychology*. – 2006. – T. 34. – №. 6. – C. 657-676.
4. Gowdy G. et al. Using a social work perspective to understand contextual factors impacting access to informal mentorship for under-resourced and minoritized youth // *Child and Adolescent Social Work Journal*. – 2024. T. 41. №. 1. C. 1-14.
5. Keller T. E., Perry M., Spencer R. Reducing social isolation through formal youth mentoring: opportunities and potential pitfalls // *Clinical Social Work Journal*. – 2020. – T. 48. – №. 1. – C. 35-45.
6. Rhodes J. E. A critical view of youth mentoring. – Jossey-Bass, 2002.
7. Rhodes J. E., Grossman J. B., Roffman J. The rhetoric and reality of youth mentoring // *New directions for youth development*. – 2002. – T. 2002. – №. 93. – C. 9-20.
8. Rhodes J., Lowe S. R. Youth mentoring and resilience: Implications for practice // *Child care in practice*. – 2008. – T. 14. №. 1. – C. 9-17.
9. Schwartz S. E. O., Rhodes J. E. From treatment to empowerment: New approaches to youth mentoring // *American journal of community psychology*. – 2016. – T. 58. – №. 1-2. – C. 150-157.
10. Spencer R. et al. "A positive guiding hand": A qualitative examination of youth-initiated mentoring and the promotion of interdependence among foster care youth // *Children and Youth Services Review*. – 2018. – T. 93. – C. 41-50.