

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ВИДИМОСТИ И КАРЬЕРНОГО УСПЕХА

А. А. Куандыкова^{*1}, Ю. С. Токатлыгиль², Г. Мехмет³

^{1,2}Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева г. Астана, Казахстан

³Университет Гази г. Анкара, Турция

E-mail: ^{*1}kuandykova97@mail.ru, ²tokatligily@yandex.ru, ³mehmetguven@gazi.edu.tr

Аннотация. Статья посвящена изучению феномена одиночества в условиях высокой социальной видимости и профессиональной активности. В современном обществе цифровизации и самопрезентации парадокс «успешного одиночества» становится все более заметным, в котором внешне реализованные и социально активные люди сталкиваются с чувством внутренней изоляции и отсутствием эмоциональной близости. Целью исследования было выявить психологические механизмы, связывающие карьерные достижения, публичность и субъективное чувство одиночества. В работе используются как количественные методы (шкала одиночества Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA), шкала карьерного успеха, количественный анализ активности), так и качественные (полуструктурированное интервью, тематический анализ). В выборку вошли 120 профессионально активных респондентов в возрасте от 25 до 45 лет. Результаты показали наличие постоянной положительной корреляции между уровнем общественной активности и уровнем одиночества, который вы испытываете, а также повышенный риск выгорания у людей с высоким цифровым воздействием. Выявлены гендерные различия в восприятии одиночества, а также влияние профессиональной среды на эмоциональное благополучие. Сделаны выводы о необходимости разработки профилактических программ, направленных на эмоциональную поддержку специалистов общественных профессий, развитие навыков цифровой гигиены и межличностной рефлексии. Исследование имеет междисциплинарное значение и может быть полезно для специалистов по психологии, социологии, образованию и медиа-коммуникациям.

Современные исследования показывают, что одиночество всё чаще рассматривается не как индивидуальная проблема, а как социально-психологический феномен, формирующийся под влиянием цифровой среды, профессиональных требований и культуры публичности. В этой связи изучение одиночества у социально активных людей приобретает особую значимость для психологии личности, организационной психологии и исследований цифрового общества.

Поступила: 30.09.2025; Доработана: 17.02.2026; Одобрена: 17.04.2026; Доступна онлайн: 30.06.2026

*Автор для корреспонденции

Ключевые слова: одиночество, социальная видимость, карьерный успех, самопрезентация, психологическое благополучие, социальный контакт, профессиональная идентичность.

Введение

В условиях интенсивных социальных изменений, вызванных цифровизацией, глобализацией и изменением профессиональной среды, явление одиночества приобретает все более сложный и многогранный характер. Современное общество предоставляет человеку множество возможностей для общения, самореализации и карьерного роста. Однако, как это ни парадоксально, эти же процессы часто сопровождаются внутренним отчуждением, снижением эмоциональной близости и усилением чувства изоляции. В научных и общественных дискуссиях часто поднимается так называемый «парадокс видимости»: человек может быть активно представлен в общественном пространстве, иметь разветвленные социальные связи, проявлять внешние признаки успеха и в то же время испытывать острое чувство одиночества.

В последние десятилетия психологи, социологи и специалисты по менеджменту и карьерному консультированию уделяли пристальное внимание взаимосвязи между чувством одиночества и профессиональной деятельностью. Одиночество как субъективное переживание дефицита или неудовлетворенности в важных межличностных отношениях может прямо и косвенно влиять на карьерную траекторию человека. В частности, он способен снизить уровень мотивации, способствовать профессиональному выгоранию, исказить восприятие себя и других, а также влиять на стиль общения и принятия решений.

С другой стороны, современные социокультурные практики, особенно среди молодых специалистов, поощряют индивидуализм, конкуренцию, ориентацию на внешние достижения и самопрезентацию, что создает дополнительный стресс для психоземotionalного состояния человека. Высокие карьерные достижения и активность в социальных сетях создают ситуацию, которая может скрыть внутреннюю пустоту, разрыв и разочарование. Таким образом, одиночество перестает быть лишь следствием недостатка социальных связей - оно становится сложным психосоциальным явлением, заложенным в логику современного профессионального успеха и социальной видимости.

В казахстанском научном дискурсе проблема одиночества также получает всё большее внимание. Так, исследования показывают, что одиночество рассматривается не только как индивидуальное переживание, но и как социально обусловленный феномен, связанный с культурными нормами, возрастными ожиданиями и трансформацией семейных и профессиональных ролей. Например, в работе К.К. Кабекеева и Ж. Каликызы (2024) показано, что подростковое одиночество связано не только с дефицитом общения, но и с переживаниями социальной несостоятельности и трудностями самоидентификации. Это подтверждает необходимость рассматривать одиночество в широком социально-психологическом контексте (Kabekeyeva&Kalikyzy, 2024).

Дополняя данный тезис, следует отметить, что в исследовании К.Кабекеевой и Ж. Каликызы (2024) одиночество рассматривается как многокомпонентное психологическое состояние, включающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни. Авторы подчеркивают, что субъективное ощущение социальной несостоятельности и дефицита значимых связей формируется не только при объективной изоляции, но и в условиях формального присутствия в социальной группе. Особенно значимым является вывод о роли самооценки и восприятия социальной поддержки как ключевых медиаторов переживания одиночества. Эти положения позволяют экстраполировать полученные данные и на взрослую профессионально активную аудиторию, где внешняя социальная включенность может не сопровождаться внутренним ощущением принадлежности (Kabekeyeva&Kalikyzy, 2024).

Актуальность исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, на рабочем месте растет количество публикаций, посвященных одиночеству, выгоранию и психическому здоровью. Исследования показывают, что чувство одиночества стало одной из основных проблем XXI века наряду с депрессией и тревожными расстройствами. Согласно отчетам Всемирной организации здравоохранения, одиночество влияет на общее психическое и физическое здоровье, снижая продолжительность жизни и уровень удов-

летворенности собой и своей деятельностью. Во-вторых, современные формы труда (удаленная работа, фриланс, проектная занятость) усиливают изоляцию и формируют новые формы одиночества, о которых зачастую даже не подозревают. Наконец, в условиях цифровой трансформации разрыв между внешней и внутренней реальностью усиливается: человек может «выглядеть социально», но на самом деле не связан с другими.

Понятие социальной видимости в контексте данной работы трактуется как совокупность внешних проявлений присутствия человека в общественном и профессиональном пространстве - активность в социальных сетях, участие в общественных мероприятиях, высокий уровень общения, видимость в профессиональном сообществе. Карьерный успех определяется не только формальными достижениями (должность, успех, признание), но и субъективным чувством прогресса, удовлетворенностью профессиональной жизнью, а также принятием своей социальной значимости.

Исследования последних лет показывают, что одиночество может принимать разные формы: социальную, эмоциональную, экзистенциальную. У каждого из них своя динамика, причины и последствия. В этой статье особое внимание уделяется эмоциональному и экзистенциальному одиночеству, которое возникает не из-за отсутствия социальных связей, а из-за отсутствия глубокой связи с другими и самим собой. Как это ни парадоксально, в условиях гиперкоммуникации и информационной перегрузки люди часто не слышат, не понимают или воспринимают их поверхностно - через призму имиджа, а не личности. Это особенно характерно для профессиональной среды, где ценятся эффективность, презентабельность и способность к саморекламе.

Одним из центральных понятий в рассматриваемом контексте является «психологическая маска» - образ, который человек формирует для окружающих с целью удовлетворения ожиданий, требований и норм профессиональной и социальной среды. Такая маска может выполнять адаптивную функцию, которая помогает человеку справляться с нагрузками и достигать целей. Однако при длительном использовании она может отвлечь человека от его истинных чувств и потребностей и усилить внутреннюю раздробленность. Парадокс в том, что человек, демонстрирующий уверенность, компетентность и участие, может чувствовать себя действительно опустошенным, усталым и нуждающимся в поддержке.

Современные медиа и технологии придают этой проблеме дополнительную сложность. Социальные сети, онлайн-платформы, цифровые формы общения постоянно создают иллюзию общения, но на самом деле могут усилить поверхностность общения и снизить уровень сочувствия. Человек становится объектом непрерывного сравнения, стремится соответствовать «идеальному образу» и может дистанцироваться от своего реального существования. Это особенно опасно для молодых специалистов, которые находятся на стадии формирования профессиональной идентичности и зависят от внешнего признания. Таким образом, одиночество в цифровом мире является не следствием социальной изоляции, а результатом нарушения истинных взаимоотношений и глубоких связей.

Казахстанские исследования демонстрируют, что переживание одиночества тесно связано с ценностными ориентациями и возрастными ожиданиями личности. Так, в работе Меруерт Менликул и Ольги Аймаганбетовой (2023) показано, что для молодёжи Казахстана значимыми остаются коллективистские ценности, социальное признание и поддержка близких, что делает субъективное чувство одиночества особенно болезненным при отсутствии социального одобрения и включённости (Менликул & Аймаганбетова, 2023).

Проблемная область данного исследования включает пересечение трех основных аспектов: психологического состояния одиночества, феномена социальной видимости и параметров карьерного успеха. Необходимо систематически анализировать эти отношения, чтобы определить закономерности, механизмы и возможные точки вмешательства. Особый интерес представляет изучение того, как субъективный опыт одиночества влияет на карьерное поведение, профессиональную мотивацию и стратегию взаимодействия в коллективе, а также как восприятие социального самовыражения связано с фактическим включением человека в профессиональное сообщество.

Современное общество предъявляет высокие требования к гласности, карьерному росту и демонстрации социального успеха. С развитием цифровых технологий и социальных сетей формируется устойчивая культура самопрезентации. Однако фасад видимого успеха часто скрывает эмоциональный разрыв и одиночество из-за разрыва между внешним видом и внутренним состоянием человека.

Психология одиночества в контексте социальной видимости и карьерного успеха до сих пор мало изучена. Особенно актуален анализ феномена «успешного одиночества», когда внешняя социальная активность маскирует недостаток близости, значимых связей и эмоциональной поддержки.

Целью исследования является анализ психологических особенностей одиночества у лиц с высокой социальной активностью и карьерными достижениями.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к изучению одиночества.
2. Проанализировать влияния социальных проявлений и факторов карьеры на психологическое состояние личности.
3. Выявить возможные противоречия между внешним социальным успехом и внутренним одиночеством.
4. Обосновать рекомендации по профилактике социально обусловленного одиночества.

Новизна исследования заключается в эмпирическом подтверждении положительной связи между уровнем социальной видимости и субъективным переживанием одиночества на выборке профессионально активных лиц. Впервые в казахстанском контексте одиночество рассматривается не как следствие социальной изоляции, а как результат рассогласования между внешней профессиональной успешностью и внутренними эмоциональными потребностями личности.

Таким образом, проблема одиночества выходит за рамки личного эмоционального состояния и требует междисциплинарного подхода, включающего психологию личности, социальную психологию, консультирование по вопросам карьеры и теорию СМИ. Изучение этой проблемы способствует более глубокому пониманию психологии современного человека, его потребностей, уязвимостей и стратегий адаптации в условиях растущего давления социальной видимости и карьерных ожиданий. Высокие карьерные достижения и активность в социальных сетях создают ситуацию, которая скрывает внутреннюю пустоту, разрыв и разочарование. Таким образом, одиночество перестает быть просто следствием отсутствия социальных связей - оно становится сложным психосоциальным явлением, вошедшим в логику современного профессионального успеха и социальной видимости.

Объектом исследования является психологическое состояние личности в условиях социальной видимости и профессиональной реализации.

Предметом исследования выступает одиночество как психологическое явление, возникающее на фоне высокой социальной видимости и карьерной активности.

Методология исследования

Методологической основой исследования значится междисциплинарный подход, объединяющий положения социальной психологии, психологии личности и исследований цифровой коммуникации. Использование количественных и качественных методов позволило получить комплексное представление о взаимосвязи социальной видимости, карьерного успеха и субъективного одиночества.

Современная цифровая культура формирует особое пространство для самопрезентации личности, где социальные сети и профессиональные платформы становятся ключевыми инструментами конструирования имиджа. По мнению исследователей, стремление к постоянному созданию «идеального образа» в цифровой среде усиливает внутреннее напряжение и способствует формированию чувства отчуждения. Так, результаты крупного исследования, проведённого в Норвегии, показали, что высокая вовлечённость подростков в цифровую самопрезентацию тесно связана с симптомами депрессии и тревожности, что указывает на противоречие между внешним образом и внутренним состоянием (Hjetland et al., 2024).

Другие работы подтверждают, что активное присутствие в цифровом пространстве может вести к так называемой «цифровой одинокости». Исследование, опубликованное в 2025 году, показало, что интенсивное использование социальных сетей коррелирует с тревожностью, сниженной самооценкой и ощущением изоляции, даже при высокой онлайн-активности (Szawarnoga et al., 2025).

Схожие выводы были сделаны и в кросс-секционном исследовании, посвящённом самопрезентации в Facebook: оказалось, что попытки поддерживать желаемый образ усиливают чувство одиночества у

пользователей с низкой самооценкой, формируя замкнутый круг эмоционального истощения (Smith, 2022).

Duffy и Hund отмечают, что в условиях «мандата видимости» успешность в цифровой среде зависит не только от реальных достижений, но и от способности постоянно демонстрировать и поддерживать образ успеха - своего рода «производство видимости» (Duffy&Hund, 2019).

В этой связи Duffy и Hund вводят понятие «производство видимости» (visibility labor), подчеркивая, что успешная карьера в цифровую эпоху основана не только на реальных достижениях, но и на способности демонстрировать успех и транслировать его в онлайн-пространстве (Duffy&Hund, 2019). Таким образом, цифровая среда, с одной стороны, создаёт новые возможности для профессиональной и социальной самореализации, но с другой — формирует риски психологического неблагополучия, связанные с необходимостью постоянного конструирования «идеализированного» Я.

Психологическая нагрузка, объединенная с постоянным проявлением компетентности и эффективности, может привести к эмоциональному выгоранию и чувству отчуждения. Это явление часто встречается у менеджеров, предпринимателей, ученых и представителей творческих профессий.

Одиночество не связано с отсутствием связей - оно связано с восприятием недостаточной значимости и искренности связей.

Beutelet et al обнаружили связь одиночества с депрессией, тревогой и снижением удовлетворенности жизнью (Beutel et al., 2017).

Leschak и Eisenberger (2019) показывают, что социальное отчуждение влияет на здоровье не только через субъективные переживания, но и через биологические механизмы - оно усиливает воспалительные процессы и ослабляет противовирусную защиту организма (Leschak&Eisenberger, 2019).

Hawkley и Cacioppo подчеркивают, что одиночество - это устойчивое состояние, которое может сохраняться даже при активной социальной жизни, поскольку восприятие неполноты межличностных связей не устраняется лишь внешними контактами (Hawkley&Cacioppo, 2010).

Особое значение приобретает концепция Work-lifebalance. Исследования показывают, что устойчивый карьерный рост часто сопровождается сокращением времени и ресурсов, которые человек может инвестировать в межличностные отношения. Существует напряженность между ролями профессионала и человека, нуждающегося в эмоциональной близости (Greenhaus&Allen, 2013).

Кроме того, в условиях гиперконкуренции и высокой неопределенности рынка труда часто преобладают карьерные цели и вытесняются потребности личности в социальной поддержке. Это увеличивает риск развития изоляции, особенно у тех, кто работает на руководящих должностях с высокой ответственностью.

Согласно феномену «парадокса успеха», человек может быть видимым, узнаваемым и даже широко известным, но чувствовать себя внутренне одиноким. Эта ситуация описана в работах М. Кетса де Вриса, где он отмечает, что чем выше человек поднимается по карьерной лестнице, тем меньше у него доверительных связей и возможностей для открытых отношений (Kets de Vries, 2016).

Такие ситуации часто усугубляются неспособностью выразить слабость или уязвимость, что приводит к эмоциональному отчуждению и формированию социальной фасадности. Также важно учитывать культурные особенности успешного восприятия: в индивидуалистических культурах одиночество высококодовых людей может быть более выраженным, чем коллективизм.

Карьерный успех может стать фактором риска психологического благополучия человека, являясь важным компонентом самореализации. Социальные ожидания, профессиональная нагрузка и потребность в постоянном соответствии внешнему образу ограничивают способность человека строить реалистичные, эмоционально насыщенные отношения, что увеличивает риск одиночества.

В исследовании использовались как количественные, так и качественные методы, что обеспечило комплексный подход к изучению темы. Основные инструменты представлены в таблице 1.

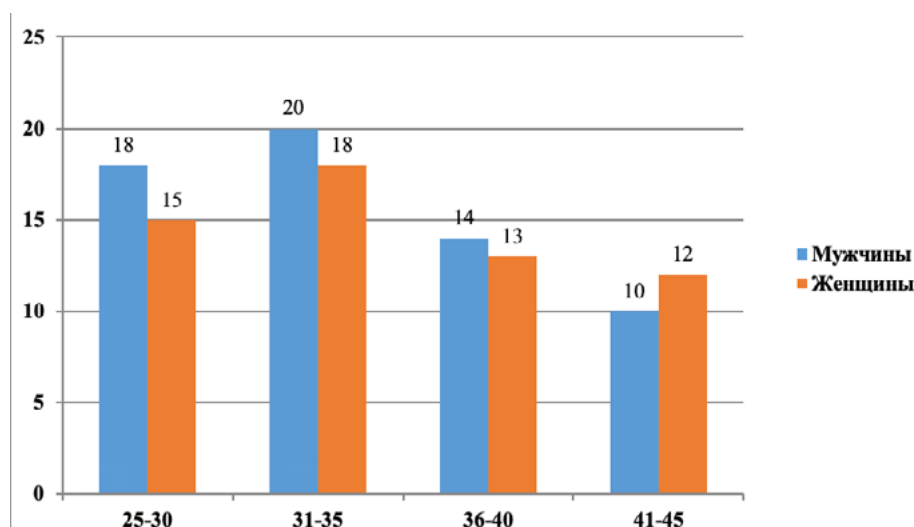
Таблица 1

Методологический инструментарий исследования

Шкала одиночества UCLA (Version 3) (Russell, 1996) широко используется для диагностики субъективного одиночества, обладая высокой надёжностью и валидностью (Russell, 1996).
Шкала карьерного успеха (модификация CareerSuccessScale) - для анализа субъективных и объективных показателей профессионального успеха (Lietal., 2014).
Контент-анализ активности в социальных сетях (количество публикаций, вовлеченность, комментарии).
Полуструктурированные интервью (15 участников) для углубленного анализа эмоциональных аспектов.

Примечание: составлено на основании данных (Russell, 1996), (Lietal., 2014)

Выборка: 120 человек (62 мужчины и 58 женщин) в возрасте от 25 до 45 лет, работающие в сферах информационных технологий, медиа, образования и PR (рисунок 1). Все участники активно представлены в цифровом пространстве и вовлечены в публичную профессиональную коммуникацию.

**Рисунок 1. Возрастно-половой состав выборки (n=120).**

Примечание: составлено на основании данных выборок

Анализ данных: Количественные данные обрабатывались с использованием SPSSv.26 (корреляционный анализ, линейная регрессия). Качественные данные были проанализированы методом тематического анализа (Braun&Clarke, 2006). Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между социальной презентабельностью, карьерным успехом и субъективным одиночеством и анализ психологических механизмов этих взаимодействий.

В современных условиях психология одиночества приобретает все более сложный и многогранный характер. Чувство социальной изоляции в условиях цифровой трансформации общества, самопрезентации и повышенной конкуренции в карьере часто наблюдается у людей с внешне успешными биографиями и значимой социальной активностью. Наше исследование направлено на изучение взаимосвязи между субъективным чувством одиночества, уровнем карьерного успеха и степенью социальной видимости, включая активность в медиа-пространстве, профессиональную рекламу и цифровое изображение.

Эмпирическая часть исследования была реализована с применением количественных и качественных методов. В опросе приняли участие 120 респондентов в возрасте от 25 до 45 лет, работающих в сферах образования, медиа, бизнеса, IT и культуры. Среди них: 48% - женщины, 52% - мужчины, 72% - лица с высшим образованием, 58% - респонденты, регулярно участвующие в профессиональных и публичных мероприятиях (форумы, конференции, соцсети).

Уровень карьерного успеха оценивался по совокупности объективных (должность, уровень дохода, профессиональные достижения) и субъективных (самооценка) показателей. Одиночество измерялось с помощью шкалы одиночества Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, а также использовались анкеты самооценки выгорания (MBI), цифровая активность и шкала субъективного благополучия (Li et al., 2014).

Результаты и обсуждения

Результаты показали, что среди респондентов с высокой активностью 58 % отмечается средний и высокий уровень одиночества, а в группе с умеренной/низкой активностью таких всего 27 % (рисунок 2).

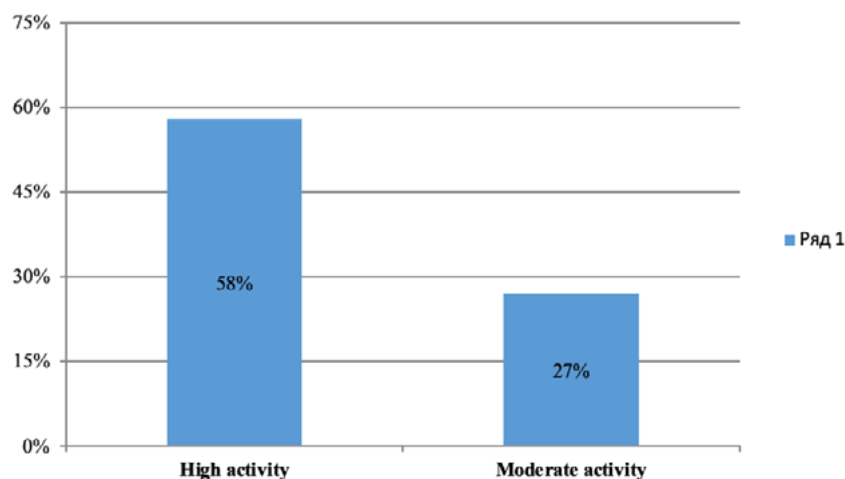


Рисунок 2. Столбчатая диаграмма уровня одиночества в зависимости от профессиональной активности

Примечание: составлено на основании данных (Li et al., 2014).

Проведенный корреляционный анализ выявил статистически значимую положительную взаимосвязь между показателями социальной видимости и уровнем субъективного одиночества (подробные значения коэффициентов представлены в результатах статистической обработки).

У респондентов с высокой цифровой активностью и ощущением одиночества на 33% выше индекс эмоционального истощения, чем у группы с низкой публичной экспозицией. Это подтверждает выводы исследователей, таких как Maslach и Leiter (2016), о тесной связи между выгоранием, дефицитом поддержки и требованиями к постоянной социальной вовлеченности (Maslach&Leiter, 2016).

В ходе исследования было проведено 18 глубоких полуструктурированных интервью с респондентами, представляющими общественные профессии - журналистами, преподавателями, руководителями проектов, PR-специалистами. Ниже в рисунке 3 представлены ключевые темы, выявленные в интервью с представителями публичных профессий.

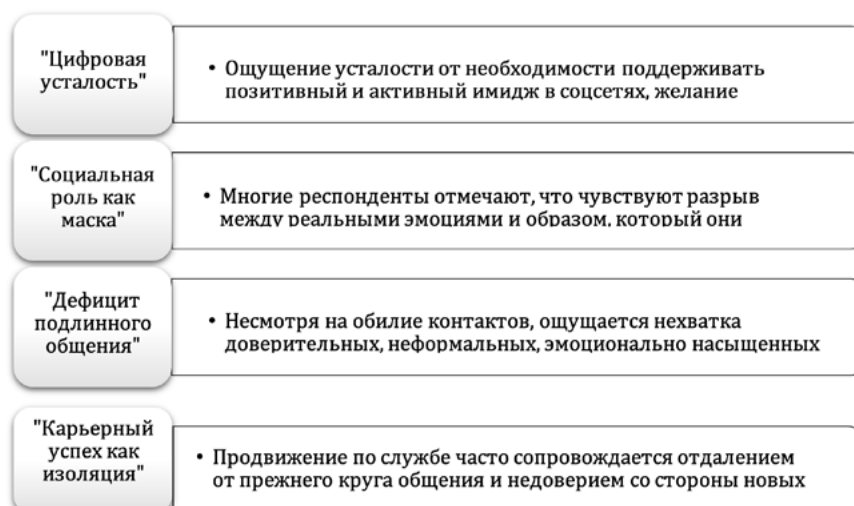


Рисунок 3. Выводы из интервью с публичными специалистами

Примечание: составлено на основании данных (Maslach&Leiter, 2016).

Эти данные согласуются с выводами W. Wang и соавторов, утверждающих, что субъективное одиночество может быть результатом постоянной необходимости «работать с собой» — управлять впечатлением, быть «лицом» бренда, а не личностью (Wang et al., 2020).

Результаты подтверждают существование парадокса «успешного одиночества», когда социально и профессионально реализованные люди испытывают острое чувство эмоциональной изоляции. Это явление перекликается с понятием «поверхностная связь», где количественная связь заменяет глубину и близость постоянным обменом знаками присутствия (Turkle, 2011).

Результаты связаны с теорией социальных инвестиций, взрослый человек перераспределяет свои ресурсы (время, внимание, эмоции) в пользу карьеры, часто в ущерб социальным связям, которые не приносят немедленной профессиональной выгоды (Roberts et al., 2005).

Наблюдаемая связь между карьерным ростом и снижением качества социальных отношений также объясняется в рамках теории самоопределения, где автономия, компетентность и общение являются основными психологическими потребностями (Deci&Ryan, 2000).

Женщины часто испытывают эмоциональное одиночество, а мужчины - социальное. Разница в возрасте незначительна, но участники в возрасте от 35 до 45 лет чаще говорят о «кризисе смысла» и усталости от успешности.

Полученные нами результаты согласуются с казахстанскими исследованиями социальной изоляции, где выявлена значимая корреляция между субъективным одиночеством и ощущением социального исключения у пожилых людей (исследование 2024 года, серия Психология және социология). Это позволяет предположить, что одиночество может выступать индикатором не только личностных, но и структурных социальных процессов (Izekenova et al., 2025).

Кроме того, анализ ценностных ориентаций, проведённый М.А.Менликул и О.Х.Аймаганбетовой (2023), позволяет интерпретировать выявленную корреляцию между карьерной активностью и одиночеством через призму конфликта между индивидуалистическими стратегиями профессионального продвижения и коллективистскими ожиданиями социальной включённости. Это особенно актуально для казахстанского социокультурного пространства, где социальное признание и принадлежность к значимой группе остаются базовыми психологическими потребностями (Менликул&Аймаганбетова, 2023).

С практической точки зрения, данные результаты имеют важные импликации для разработки программ профилактики одиночества и эмоционального выгорания среди профессионально активного населения. Следует акцентировать внимание на меры поддержки профессионально активного населения в условиях цифровизации (таблица 2).

Таблица 2

Практические рекомендации по профилактике одиночества и эмоционального выгорания

Создание пространств для аутентичного общения.
Развитие навыков рефлексии и эмоциональной саморегуляции.
Поддержка баланса между публичной самопрезентацией и личным благополучием.
Обучение цифровой гигиене и осознанию рисков избыточной видимости.
Психологическое сопровождение специалистов публичных профессий.

Примечание: составлено на основании данных проведенного эксперимента

Также необходимо признать, что одиночество не остается только социальной проблемой и становится маркером системных деформаций в структуре коммуникации, труда и культурных ожиданий.

Распространенность субъективного чувства одиночества, эмоциональной изоляции и дефицита подлинных межличностных связей демонстрирует тенденцию к росту в условиях усиления требований к публичной самопрезентации.

Анализ данных, полученных на эмпирическом этапе исследования, подтвердил гипотезу о том, что высокий уровень социальной видимости и карьерного успеха не обязательно связан с уровнем психологического благополучия. Кроме того, были выявлены устойчивые положительные корреляции между показателями общественной активности (включая частоту публикаций, количество взаимодействий в цифровом пространстве, участие в профессиональных мероприятиях) и уровнем одиночества, измеренным по шкале Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA). Это позволяет говорить о феномене «успешного одиночества» - о том, что человек, занимая внешне благополучное профессиональное и социальное положение, субъективно ощущает недостаток близких эмоциональных связей, социальное дистанцирование и внутренние потрясения.

Особое внимание следует уделить тому, как формируется современная идентичность в условиях цифрового общества. Согласно концепции К. Герген, современный человек присутствует во многих социальных ролях и сетях, что приводит к фрагментации I-образа и увеличению зависимости от внешнего подтверждения. В условиях постоянной публичной демонстрации достижений, активности и «правильной» социальной позиции человеку часто приходится создавать собственный имидж, соответствующий ожиданиям аудитории, а не внутренним потребностям. Этот процесс способствует формированию психологического разрыва между «цифровым я» и реальной эмоциональной идентичностью, усиливая чувство изоляции, несоответствия и беспокойства (Hjetland et al., 2024).

Анализ полуструктурированных интервью, проведенных в рамках качественной части исследования, позволил детализировать субъективный опыт одиночества у респондентов с высокой профессиональной активностью. Среди основных тем, определяемых методом тематического анализа, можно выделить следующие: публичность как обязанность и неотъемлемая часть профессиональной идентичности; отсутствие подлинного общения и эмоциональной поддержки в окружающей среде; потеря прежних социальных связей в процессе карьерного роста; замена близости демонстративной социальной активностью. Эти аспекты показывают, что внешняя активная и богатая социальная жизнь не является ключом к удовлетворению основных психологических потребностей в привязанности, принятии и эмоциональной близости.

Особое значение имеет рассмотрение вопроса с гендерной и профессиональной точек зрения. Женщины, занимающие руководящие должности или активно участвующие в общественных профессиональных отношениях, демонстрировали высокий уровень эмоционального напряжения, связанного с необходимостью удовлетворения профессиональных и социальных ожиданий, в ущерб личным отношениям и эмоциональному благополучию. Аналогичная тенденция наблюдается у мужчин, стремящихся к карьерному росту и достижению целей, особенно в среде, где конкуренция и производительность являются основными ценностями.

Полученные данные подтверждают, что социальная активность сама по себе не снижает субъективное чувство одиночества, а в ряде случаев усиливает его вследствие роста требований к самопрезентации

и управлению социальным имиджем. Это позволяет рассматривать одиночество как психологический эффект несоответствия между социальной ролью и внутренними эмоциональными потребностями личности.

Заключение

Одиночество в современном обществе перестает быть следствием только социальной изоляции или ограниченности социальных связей. Оно приобретает новые формы и основы в зависимости от характера общения, структуры идентичности, особенностей профессиональной среды и требований к самопрезентации. При этом проблема усугубляется отсутствием системной социальной и психологической поддержки для людей в регионах с высокой социальной напряженностью: лидеров, руководителей, публичных специалистов, представителей креативных индустрий и др.

Казахстанские исследования последних лет подтверждают, что одиночество проявляется в различных возрастных группах и социальных слоях, отражая изменения семейных структур, ценностных ориентиров и характера социальных связей.

Полученные результаты позволяют сформулировать ряд теоретических и практических выводов (таблица 3).

Таблица 3

Ключевые выводы о природе и рисках профессионального одиночества

№	Вывод	Краткое содержание
1	Структурная сложность современного одиночества	Одиночество связано с противоречием между внешней активностью и внутренним дефицитом социальных связей.
2	Карьерная успешность как фактор риска	Профессиональные достижения могут сопровождаться ухудшением межличностных отношений, выгоранием и необходимостью постоянного самопрезентации.
3	Амбивалентность цифровой публичности	Количественная активность расширяет связи, но усиливает разрыв между реальным и "социальным" Я.
4	Необходимость психологической подготовки	Эмоциональный интеллект, рефлексия и устойчивость к внешнему давлению необходимы для адаптации к количественной оценке.
5	Профилактика одиночества как задача	Важно разработать меры личной и институциональной поддержки, особенно для профессионально активных людей.

Примечание: составлено на основании проведенных экспериментов

С практической точки зрения результаты этого исследования могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки и предотвращения выгорания, особенно в организациях, где важным элементом деятельности является высокий уровень участия в общественных репрезентативных и коммуникационных процессах. Кроме того, становится актуальным внедрение курсов по развитию эмоциональной компетентности, сознательного общения и управления цифровой идентичностью в профессиональном образовании, особенно в областях, связанных с коммуникациями, PR, журналистикой, образованием и творческой индустрией.

Также стоит отметить важность психологического просвещения в обществе: повышение осведомленности о природе одиночества, его современных формах и последствиях способствует более адекватному

отношению к своим эмоциональным состояниям и состояниям других. Снижение стигматизации темы одиночества, открытые дискуссии и доступ к психологической помощи - все это способствует формированию культуры заботы и поддержки, где ценится не только успех, но и эмоциональное благополучие.

Перспективой дальнейших исследований является расширение модели, включение представителей других культур и возрастных групп, применение лонгитюдных подходов, а также детальная разработка шкал, учитывающих особенности цифровой коммуникации и социальной видимости. Важно изучить потенциальных модераторов и посредников связей между достижениями в карьере, цифровой активностью и одиночеством, такими как уровень эмпатии, интроверсия/экстраверсия, качество поддержки, тип личности, культурные взгляды и пр.

Кроме того, заслуживает внимания разработка практических методов, позволяющих оценить риск развития одиночества на ранних стадиях у профессионально активных людей. В быстро меняющемся социокультурном контексте своевременное выявление уязвимостей, эмоциональных дефицитов и психологических несоответствий может быть ключом к предотвращению хронического одиночества, снижению уровня выгорания и улучшению качества жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений о природе одиночества как феномена, формирующегося не только вследствие социальной изоляции, но и в условиях высокой социальной активности. Практическая значимость связана с возможностью разработки профилактических программ психологической поддержки специалистов, вовлечённых в публичную профессиональную деятельность.

Современные казахстанские эмпирические исследования подтверждают, что одиночество оказывает комплексное влияние на психологическое состояние личности, проявляясь в снижении эмоциональной устойчивости, росте тревожности и ощущении социальной незащищенности. Согласно данным, одиночество выступает не только следствием внешних обстоятельств, но и фактором, опосредующим влияние профессиональных и социальных стрессоров на психическое здоровье. Это подчеркивает необходимость анализа одиночества в контексте профессиональной и социальной среды (Izekenova et al, 2025).

В заключение следует отметить, что одиночество как явление XXI века требует комплексного междисциплинарного подхода, включающего не только психологию, но и социологию, культурологию, медиа-исследования и философию. Только при интеграции научных знаний, практической психологии и социальной политики можно создать ситуации для устойчивого психологического благополучия в условиях высоких темпов жизни, постоянной конкуренции и всесторонней цифровизации.

Финансирование

Исследование проведено без финансовой поддержки.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Вклад авторов

Вклад авторов в исследование равноценен. При разработке концепции и идей статьи все авторы принимали одинаковое участие.

Общее научное руководство при планировании, организации и проведении исследования осуществлялось проф. Г. Мехметом, реализация всех этапов эмпирической работы коллективно проводилась всеми авторами.

А.А. Куандыкова занималась организацией сбора эмпирических данных и подготовкой методического инструментария, а также выполняла функции автора для корреспонденции. Ю.С. Токатлыгиль координировала проведение анализа данных и участвовала в интерпретации результатов исследования. Проф. Г. Мехмет обеспечивал теоретическое и методологическое консультирование на всех этапах работы.

Обзор литературы по теме исследования проводился авторами совместно и в равной степени. Первичную обработку эмпирических данных выполняли А.А. Куандыкова и Ю.С. Токатлыгиль, а статистический анализ данных - Ю.С. Токатлыгиль под научным руководством Г.Мехмета

Все авторы перечитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список литературы

- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., et al. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), Article 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Duffy, B. E., & Hund, E. (2019). Gendered visibility on social media: Navigating Instagram’s authenticity bind. *International Journal of Communication*, 13, 4983–5002. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/11729>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2013). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 39(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0149206312457824>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hjetland, G. J., Finserås, T. R., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2024). Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal insights from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health*, 24, 2635. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18496-z>
- Izekenova A., Izekenova A., Sukenova D., Nikolic D., Chen Y., Rakhmatullina A., Nurbakyt A. (2025). Factors Associated with Loneliness and Psychological Distress in Older Adults During the COVID-19 Pandemic in Kazakhstan: A Cross-Sectional Study. *Medicina*. 61(4), 703. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina61040703>
- Kabekeyeva K.K., Kalikyzy Zh. (2024) Loneliness from the adolescents perspective: methods of psychological support. *Bulletin of Dulan University*. 15, 84–95. DOI: <https://doi.org/10.55956/RXCF9447>
- Kets de Vries, M. F. R. (2016). *The CEO Whisperer: Meditations on Leadership, Life, and Loneliness at the Top*. London: Palgrave Macmillan.
- Leschak, C. J., & Eisenberger, N. I. (2019). Two distinct immune pathways linking social relationships with health: Inflammatory and antiviral processes. *Psychosomatic Medicine*, 81(8), 711–719. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000685>
- Li, Z. K., You, L. M., Lin, H. S., & Chan, S. W. (2014). The career success scale in nursing: Psychometric evidence to support the Chinese version. *Journal of Advanced Nursing*, 70(5), 1194–1203. <https://doi.org/10.1111/jan.12285>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Roberts, B. W., Wood, D., & Smith, J. L. (2005). Evaluating Five Factor Theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 166–184.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Smith, T. (2022). An exploratory analysis of the relationship of problematic Facebook use with loneliness and self-esteem: The mediating roles of extraversion and self-presentation. *Current Psychology*, 42(28), 24410–24424. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03477-2>
- Szawarnoga, D., Stasiniewicz, A., Fojcik, J., & Krzystanek, M. (2025). Digital loneliness as a new diagnostic category in psychiatry: The impact of technology and social media use on psychological well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1630275. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1630275>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Wang, W., Zhou, K., Yu, Z., & Li, J. (2020). The cost of impression management to life satisfaction: Sense of control and loneliness as mediators. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 407–417. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S238344>
- Менликул М.А., Аймаганбетова О.Х. (2023). Социально-психологическое исследование ценностей казахстанцев в контексте возрастных особенностей. Абай атындағы ҚазҰПУ-нің ХАБАРШЫСЫ. «Психология» сериясы, 1(74), 13–18. <https://doi.org/10.51889/1728-7847.2023.1.74.002>

А. А. Қуандыкова*¹, Ю. С. Токатлыгиль², Г. Мехмет³

^{1,2}Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

³Гази университеті, Анкара, Түркия

Әлеуметтік көрініс және мансап табысы жағдайындағы жалғыздық психологиясы

Аңдатпа. Мақалада қазіргі қоғамдағы әлеуметтік көрініс және мансаптық белсенділік контекстіндегі жалғыздық құбылысы зерттеледі. Автор үнемі өзін-өзі көрсету, кәсіби және әлеуметтік өмірге қатысу және сәттілікке бағдарлау эмоционалды оқшаулануға қалай ықпал ететінін қарастырады. Эмпирикалық зерттеу сауалнамаларға, жартылай құрылымдалған сұхбаттарға және цифрлық белсенділікті талдауға негізделген. Зерттеу нәтижелері жоғары әлеуметтік белсенділік пен субъективті жалғыздық сезімі арасындағы тұрақты байланысты көрсетеді. Сыртқы жетістіктерге «табысты жалғыздық» парадоксы тән, ол ішкі тұйықталумен және сенімді қатынастардың болмауымен бірге жүреді. Жалғыздықты қабылдаудағы гендерлік айырмашылықтар, кәсіби орта мен цифрлық көріністің эмоционалды әл-ауқатқа әсері анықталды. Эмоционалды рефлексия, цифрлық гигиена және тұлғааралық сананы қамтитын психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеу қажеттілігі атап өтілді. Жұмыс психология, әлеуметтану, білім беру және медицина-коммуникация саласындағы мамандарға қатысты.

Түйін сөздер: жалғыздық, әлеуметтік көріну, мансаптық жетістік, өзін-өзі таныстыру, психологиялық әл-ауқат, әлеуметтік байланыс, кәсіби сәйкестілік.

A. Kuandykova*¹, Yu. Tokatligil², G. Mehmet³

^{1,2}L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

³Gazi University, Ankara, Turkey

Psychology of loneliness in the context of social visibility and career success

Abstract. The article examines the phenomenon of loneliness in the context of social visibility and career activity in modern society. The author examines how the constant need for self-presentation, professional involvement of the public, and the focus on success can provoke emotional isolation. The empirical part of the study is based on surveys, semi-structured interviews, and an analysis of digital activity. The results show a strong correlation between high public engagement and subjective feelings of loneliness. The paradox of “successful loneliness” is described as external achievements accompanied by inner detachment and a lack of close ties. Gender differences in the perception of loneliness, as well as the influence of the professional environment and digital self-presentation on emotional well-being, are revealed. The study highlights the need for psychological support programs for professionally active people, including emotional self-reflection, digital hygiene, and interpersonal awareness. The work is relevant for specialists in the fields of psychology, sociology, education and media communications.

Keywords: loneliness, social visibility, career success, self-presentation, psychological well-being, social connection, professional identity.

References

- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., et al. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), Article 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Duffy, B. E., & Hund, E. (2019). Gendered visibility on social media: Navigating Instagram’s authenticity bind. *International Journal of Communication*, 13, 4983–5002. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/11729>

- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2013). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 39(1), 10–43. <https://doi.org/10.1177/0149206312457824>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hjetland, G. J., Finserås, T. R., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2024). Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal insights from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health*, 24, 2635. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18496-z>
- Izekenova A., Izekenova A., Sukenova D., Nikolic D., Chen Y., Rakhmatullina A., Nurbakyt A. (2025). Factors Associated with Loneliness and Psychological Distress in Older Adults During the COVID-19 Pandemic in Kazakhstan: A Cross-Sectional Study. *Medicina*. 61(4), 703. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina61040703>
- Kabekeyeva K.K., Kalikyzy Zh. (2024) Loneliness from the adolescents perspective: methods of psychological support. *Bulletin of Dulaty University*. 15, 84–95. DOI: <https://doi.org/10.55956/RXCF9447>
- Kets de Vries, M. F. R. (2016). *The CEO Whisperer: Meditations on Leadership, Life, and Loneliness at the Top*. London: Palgrave Macmillan.
- Leschak, C. J., & Eisenberger, N. I. (2019). Two distinct immune pathways linking social relationships with health: Inflammatory and antiviral processes. *Psychosomatic Medicine*, 81(8), 711–719. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000685>
- Li, Z. K., You, L. M., Lin, H. S., & Chan, S. W. (2014). The career success scale in nursing: Psychometric evidence to support the Chinese version. *Journal of Advanced Nursing*, 70(5), 1194–1203. <https://doi.org/10.1111/jan.12285>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Menlikul M.A., Aimagambetova O.Kh. (2023). Socialno-psihologicheskoe issledovanie cennostej kazahstancev v kontekste vozrastnyh osobennostej [Socio-psychological study of the values of Kazakhstanis in the context of age characteristics]. *Abaj atyndagy KazUPU-nin HABARSHYSY, «Psihologiya» seriyasy*, 1(74), 13–18. <https://doi.org/10.51889/1728-7847.2023.1.74.002>
- Roberts, B. W., Wood, D., & Smith, J. L. (2005). Evaluating Five Factor Theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 166–184.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Smith, T. (2022). An exploratory analysis of the relationship of problematic Facebook use with loneliness and self-esteem: The mediating roles of extraversion and self-presentation. *Current Psychology*, 42(28), 24410–24424. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03477-2>
- Szawarnoga, D., Stasiniewicz, A., Fojcik, J., & Krzystanek, M. (2025). Digital loneliness as a new diagnostic category in psychiatry: The impact of technology and social media use on psychological well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1630275. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1630275>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Wang, W., Zhou, K., Yu, Z., & Li, J. (2020). The cost of impression management to life satisfaction: Sense of control and loneliness as mediators. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 407–417. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S238344>

Сведения об авторах:

Куандыкова А. А. - автор для корреспонденции, докторант 2-курса по специальности «Психология», Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, 010008, Астана, Казахстан, E-mail: kuandykova97@mail.ru

Токатлыгиль Ю. С. - PhD, старший преподаватель кафедры психологии, Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, 010008, Астана, Казахстан, E-mail: tokatligil.y@yandex.ru

Мехмет Г. – профессор кафедры психологического консультирования и ориентации, Университет Гази, 06000, Анкара, Турция, E-mail: mehmetguven@gazi.edu.tr

Авторлар туралы мәлімет:

Қуандыкова А.А. – хат-хабар үшін автор, «Психология» мамандығы бойынша 2-курс докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, Сәтпаев к., 2, 010008, Астана, Қазақстан, E-mail: kuandykovaa97@mail.ru

Токатлыгиль Ю.С. – PhD, психология кафедрасының аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, Сәтпаев к., 2, 010008, Астана, Қазақстан, E-mail: tokatligil.y@yandex.ru

Мехмет Г. – профессор, психологиялық кеңес және бағдар беру кафедрасы, Гази университеті, 06000, Анкара, Турция, E-mail: mehmetguven@gazi.edu.tr

Information about the authors:

Kuandykova A. – corresponding author, 2nd-year doctoral student in the specialty «Psychology», L.N. Gumilyov Eurasian National University, Satpayev st.2, 010008, Astana, Kazakhstan, E-mail: kuandykovaa97@mail.ru

Tokatligil Yu. – PhD, Senior Lecturer, Department of Psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Satpayev st.2, 010008, Astana, Kazakhstan, E-mail: tokatligil.y@yandex.ru

Mehmet G. – PhD, Prof. Gazi University, Department of Psychological Counseling and Guidance, Gazi University, 06000, Ankara, Turkey, E-mail: mehmetguven@gazi.edu.tr