

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2026, Том 3, № 1 / 2026, Vol. 3, Iss. 1 <https://eahjournal.ru/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH126.pdf>

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология

Ссылка для цитирования этой статьи:

Лескова, И. В. От японского «хикикомори» к русскому «хикка»: социальная изоляция как ответ на вызовы современности / И. В. Лескова // Евразийские академические горизонты. — 2026. — Т. 3. — № 1. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH126.pdf>.

For citation:

Leskova I.V. From Japanese «hikikomori» to Russian «hikka»: social isolation as a response to modern challenges. *Eurasian Academic Horizons*. 2026;3(1): 04EAH126. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Лескова Ирина Валерьевна

ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», Москва, Россия

Заведующий кафедрой «Политологии и права»

Доктор социологических наук, кандидат политических наук, профессор

E-mail: leskova.i@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6083-6692>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=510760

От японского «хикикомори» к русскому «хикка»: социальная изоляция как ответ на вызовы современности

Аннотация. В статье проводится междисциплинарный анализ феномена добровольной социальной изоляции, репрезентируемого понятием «хикикомори»/«хикка». Автор рассматривает происхождение и эволюцию понятия: от его возникновения в японском клиническом и социальном контексте до превращения в русифицированный сленговый ярлык для идентификации. Подчеркивается, что феномен, получивший в Японии название «хикикомори», а в русскоязычном пространстве — «хикка», перестал быть сугубо локальным культурным феноменом и приобрел глобальные масштабы. На основе синтеза социологических (теория аномии, общества риска) и психологических (выученная беспомощность, социальная тревожность) подходов выявляются детерминанты этого явления. Проводится разграничение между клиническими и субкультурными аспектами феномена, анализируется его связь с современными тенденциями в молодежной среде, выявленными в эмпирических исследованиях. Особое внимание уделяется опосредующей роли цифровой среды и специфике восприятия феномена в российском социокультурном контексте, характеризующемся прекаризацией труда, кризисом традиционных институтов социализации и влиянием японской поп-культуры. Резюмируется, что российский «хикка» — это сочетание общих мировых тенденций (прекаризация, цифровизация) и локальных особенностей (семейная поддержка, часто на фоне неблагополучия, ощущение потерянности после распада СССР, а также отсутствие системной помощи от государства и публичного обсуждения этой проблемы). Его положение — это не добровольная идентичность, а ловушка, где с одной стороны — заблокированные пути к успеху в обществе, а с другой — соблазн окончательно уйти в цифровой мир. Делается вывод о том, что феномен «хикка» представляет собой комплексный ответ личности на совокупность социальных, экономических и психологических вызовов современности.

Ключевые слова: хикикомори; хикка; социальная изоляция; аномия; общество риска; выученная беспомощность; цифровая социализация; молодежные субкультуры; российский контекст; эмпирические исследования

Введение

Современное общество сталкивается с ростом числа людей, добровольно отказывающихся от социальной жизни и выбирающих стратегии крайней самоизоляции. Этот феномен, получивший в Японии название «хикикомори», а в русскоязычном пространстве — «хикка», перестал быть сугубо локальным культурным феноменом и приобрел глобальные масштабы. Рост интереса к данному явлению в публичном поле, отражающийся в многочисленных публикациях в СМИ и активном обсуждении в интернет-сообществах, свидетельствует о его значительной актуальности. Этот интерес не случаен: хикикомори служит индикатором системных проблем, с которыми сталкивается молодёжь в процессе социализации в современном сложном обществе. Изучение хикикомори/хикка позволяет диагностировать глубинные социальные проблемы и потенциальные риски для психического здоровья молодежи, связанные с цифровизацией, кризисом традиционных институтов и атомизацией общества.

Объектом исследования выступает молодёжь, практикующая стратегии добровольной социальной изоляции. Предметом исследования — социально-психологические причины, формы и последствия феномена «хикка» в российском контексте.

Цель статьи — проанализировать феномен «хикка» как комплексный социально-психологический феномен, выявить его системные детерминанты и культурную специфику.

Статья носит междисциплинарный характер, интегрируя подходы социологии, психологии и культурологии, и опирается на широкий корпус источников, включая актуальные эмпирические данные.

Методологическая основа исследования опирается на многоуровневый синтез теорий, позволяющий анализировать явление на макро-, мезо- и микроуровнях.

На макросоциальном уровне базовой выступает концепция аномии Э. Дюркгейма [1]. В периоды крутых социальных сдвигов возникает состояние «нормативной декомпенсации»: старые ценностные предписания теряют регулирующую силу, а новые ещё не оформились или недоступны. Такое состояние объективно приводит к ослаблению интеграции, утрате экзистенциальной определённости и дезориентации индивида [2; 3]. В современной России, подчёркивает С.Г. Кара-Мурза [4], аномия стала следствием травматического перелома 1990-х и проявилась в правовом нигилизме, апатии и недоверии.

Сопряжённое с аномией понятие отчуждения [5] позволяет перейти от характеристики общества к положению личности. Согласно современным интерпретациям [6], отчуждение переживается как комплекс бессилия, бессмысленности, изоляции и отрыва от собственной субъектности — другими словами, индивид перестаёт быть автором своих действий. Применительно к хикикомори речь идёт о радикальном отчуждении, когда человек сознательно обрывает последние формальные связи с социумом, отказываясь даже от потенциальной возможности участвовать в производстве и потреблении благ.

В эпоху «общества риска» [7; 8] классические конструкции аномии и отчуждения приобретают новую остроту. Глобальные, слабо прогнозируемые риски порождают перманентную неуверенность и небезопасность [9]. Для молодёжи преобладающими становятся риски карьерной неудачи, профессиональной невостребованности, социального отторжения, при этом они организуют жизненные стратегии. Принципиально важно: в такой конфигурации индивидуальные поражения воспринимаются не как системные сбои, а как персональная несостоятельность, поэтому чувство вины многократно усиливается, клеймо «неудачника» подталкивая его к уходу из общества [7].

На психологическом уровне основную роль играет теория выученной беспомощности М. Селигмана [10]. Столкновение с неконтролируемыми социально-экономическими

обстоятельствами формирует у человека убеждение, что его усилия не влияют на исход событий. Результатом становятся апатия, отказ от попыток изменить своё положение и — в терминах Р. Мертона — выбор стратегии ретретизма, то есть одновременное отвержение и культурно одобряемых целей, и институциональных средств их достижения [11; 12]. Эмпирические данные подтверждают широкую распространённость симптомов выученной беспомощности в молодёжной среде [13]. Фиксируется также коморбидная психопатология: социальная фобия, агорафобия, депрессивные состояния [14; 15]. Так, исследование на выборке студентов-медиков [16] показало наличие тревожно-депрессивной симптоматики у 67,9 % опрошенных, причём у первокурсников показатель составил 75,2 % (свидетельствует о стрессе адаптации). Длительное пребывание в изоляции, между тем, ведёт к атрофии социальных навыков и нарастанию тревоги, то есть круг замыкается [17].

На мезоуровне значимым фактором выступает культурный трансфер и влияние субкультур. Переход японского термина «хикикомори» в русское сленговое «хикка» [18; 19] — наглядный пример того, как клинико-социальное понятие превращается в идентификационный ярлык, элемент самопрезентации и иронии. Данная трансформация вписывается в общую тенденцию, зафиксированную социологами: современные молодёжные субкультуры всё реже имеют протестную окраску и всё чаще строятся вокруг общих интересов (аниме, видеоигры и др.), при этом предоставляют готовые сценарии идентичности в онлайн-среде [20]. Особенно отчётливо данный процесс выражен в субкультуре отаку (поклонников аниме и манги), которая служит основным каналом заимствования японских культурных кодов и их адаптации к российскому контексту [21; 22].

Таким образом, предложенный подход позволяет интерпретировать феномен «хикка» не как индивидуальное отклонение, а как сложный социокультурный и социально-психологический ответ на системные кризисы современности, который возникает на пересечении макросоциальных процессов (аномия, общество риска), психологических механизмов (выученная беспомощность, тревожные расстройства) и культурных трендов (цифровизация, субкультурная миграция).

От «хикикомори» к «хикке»: терминологическая и культурная миграция

Японский оригинал феномена, как известно, был впервые системно описан психиатром Тамаки Сайто в книге «Hikikomori: Adolescence Without End» («Хикикомори: отрочество без конца»; 1998). Хикикомори (яп. 'нахождение в уединении') описывает людей, добровольно отказывающихся от социальных контактов, изолирующих себя от общества и не покидающих родительский дом в течение более шести месяцев. Масштабы проблемы в Японии значительны: по данным правительственных исследований, численность хикикомори составляет более 1,5 млн человек, или 1,2 % населения страны.¹ Важно отметить, что проблема приобрела и демографическое измерение — так называемый «феномен 80–50», когда восьмидесятилетние родители вынуждены содержать своих пятидесятилетних детей-хикикомори, что создает дополнительную нагрузку на социальную систему стареющего общества. Феномен коренится в социально-экономической истории Японии: лопнувший в 1990-х экономический пузырь и последовавшие «потерянные десятилетия» оставили молодежь без стабильной работы и

¹ См. об этом, например: Маркосян Г. Хикикомори. Кто такие Хики? Как "японский синдром" развивается в России? // b17.ru: сайт профессиональных психологов. URL: <https://www.b17.ru/article/637485/> (дата обращения: 26.08.2025).

Трубин И. Куда пропадают японцы? миллионы жителей ведут жизнь затворников, не выходя из дома десятилетиями // Sakh.online: информационный портал «Сахалин и Курилы». 16 июня 2025 г. URL: <https://sakh.online/news/18/2025-06-16/kuda-propadayut-yapontsy-millions-zhiteley-vedut-zhizn-zatvornikov-ne-vyhodya-iz-doma-desyatiletiami-477793> (дата обращения: 26.08.2025).

И др.

уверенности в будущем. Дополнительным фактором выступает гипертрофированное давление на успех, особенно на мужчин, что приводит к своеобразному «тихому бунту» в форме тотального ухода. Это давление институционализировано через систему «пожизненного найма» и жесткую корпоративную иерархию, делающую неудачу в начале карьеры практически необратимой. Проблема получила официальное признание на государственном уровне, что выразилось в создании специальных программ реинтеграции.¹

В процессе культурного трансфера в русскоязычное пространство термин претерпел значительную трансформацию. Из строгого клиничко-социального конструкта он превратился в русифицированный сленговый ярлык «хикка» (или «хикки»). Это преобразование соответствует общим тенденциям словообразования в молодежном интернет-сленгу, для которого характерны сокращение, сращивание и переосмысление заимствований [19]. Если в Японии хикикомори — это общенациональная проблема, то в России «хикка» становится прежде всего идентификационным маркером, элементом субкультурной принадлежности, часто используемым с долей иронии или самобичевания. Как показывают социологические опросы, лишь около 10 % молодежи открыто относят себя к какой-либо субкультуре, причем среди наиболее популярных называются именно аниме и k-пор [20]. Это указывает на нишевый, но значимый характер явления. Важным каналом заимствования и адаптации термина выступила субкультура поклонников аниме и манги (отаку), для которой японские культурные коды являются центральными [23]. В отличие от японского прототипа, российский «хикка» зачастую не порывает полностью с цифровой социализацией, активно ведя блоги, общаясь в тематических пабликах и находя в интернете не только развлечение, но и формы символического производства и признания.

Таким образом, трансформация термина отражает различия в социокультурном контексте: от масштабной социальной проблемы в Японии до нишевой субкультурной идентичности в России.

Социально-экономический контекст как фактор формирования «хикка»-стратегий

Распространение добровольной изоляции среди молодежи детерминировано рядом социально-экономических факторов, общих для многих современных обществ, но имеющих специфику в России.

Ключевым фактором является прекаризация труда и неопределенность будущего. В условиях подчинения всех сфер жизни рыночным принципам, описанной О.Д. Долгицким [24], индивид оказывается в ситуации, когда его труд и личностные качества обесцениваются, если не соответствуют сиюминутным запросам рынка. Молодежь оказывается в наиболее уязвимом положении, сталкиваясь с необходимостью накопления человеческого капитала в условиях, когда его ценность постоянно ставится под сомнение растущей конкуренцией, автоматизацией и нестабильностью рынка труда. Это приводит к хронической диффузной тревоге и ощущению бессмысленности любых долгосрочных усилий. Как показывают исследования, современная российская молодежь демонстрирует парадоксальное сочетание высоких притязаний и внешнего оптимизма с глубокой неуверенностью в завтрашнем дне и неверием в традиционные социальные лифты [25].

Кризис этих институтов (семья, образование) является непосредственной причиной подобных настроений. Исследования показывают, что для современной российской молодежи характерны высокие притязания и оптимизм, сочетающиеся с пассивностью, завышенной самооценкой и низким уровнем реальной общественной активности [25; 26]. Молодые люди считают себя ответственными за личный успех, но при этом ощущают бессилие влиять на общественные процессы и склонны объяснять жизненные достижения не упорным трудом, а

«связями» и наличием денег. Противоречие между усвоенной личностью ценностью успеха и ограниченным доступом к способам его достижения порождает глубокий психологический кризис. Единственным способом разрешения этого противоречия становится отказ от участия в конкурентной борьбе. Давление гиперконкуренции и страх несоответствия ожиданиям, включая «синдром самозванца» (см. об этом, например: [27]) также выступают мощными стрессорами. Современный рынок труда и образования требует от индивида постоянного самоконтроля, самопрезентации и гибкости, что создает непосильную нагрузку для молодых людей с повышенной тревожностью или ригидной психической организацией. В этом контексте цифровая экономика предоставляет возможность для изолированного существования (фриланс, удаленная работа), хотя для многих «хикк» она остается скорее потенциальной, чем реальной возможностью, и основным источником существования часто остается поддержка семьи [28]. Таким образом, стратегия ретретизма является не просто пассивным уходом, но и активным (хотя и дезадаптивным) выбором в пользу отказа от игры по навязанным правилам, правилам тотальной конкуренции и логике самоотчуждения.

Следовательно, социально-экономический контекст создает системные предпосылки для ухода от общества, делая стратегию ретретизма психологически понятным, хотя и дезадаптивным, ответом на вызовы современности.

Психологический портрет и роль цифровой среды

На индивидуально-психологическом уровне уход в изоляцию представляет собой сложную копинг-стратегию, некий механизм, помогающий совладать с непереносимым давлением социальных ожиданий, страхом неудачи и хронической тревогой.

Внутренний мир «хикки» характеризуется состоянием выученной беспомощности, социальной тревожности и часто депрессии [29]. Эмпирические исследования подтверждают тесную связь между пессимистическим атрибутивным стилем, низкой самооценкой и склонностью к депрессивным состояниям, что составляет ядро психологического портрета хикикомори [30]. Важно подчеркнуть, что хотя у части молодых людей с расстройствами аутистического спектра (РАС) или шизоидными чертами личности добровольная изоляция может быть единственно возможной формой существования, важно избегать стигматизации и не ставить знак равенства между «хикка» и клиническими диагнозами [31]. Скорее, последние могут выступать коморбидными факторами, повышающими уязвимость.

Парадоксальную роль в этом процессе играет цифровая среда. С одной стороны, интернет, социальные сети и онлайн-игры не являются первопричиной ухода, как часто принято считать. С другой стороны, они выступают мощнейшим опосредующим фактором, средой обитания и условием возможности существования «хикка» [32; 33].

Цифровое пространство предоставляет:

- Альтернативные каналы социализации и построения идентичности в сообществах по интересам. Для многих молодых людей, чувствующих себя изгоями в офлайне, онлайн-сообщества поклонников аниме или игр становятся единственным пространством, где они чувствуют себя принятыми и компетентными [20].
- Возможность тотального контроля над коммуникацией (прервать в любой момент, анонимность, тщательная редакция самопрезентации), что критически важно для лиц с социальной тревожностью.
- Постоянный источник доступного развлечения и информации, позволяющий структурировать время в условиях отсутствия внешней институциональной рамки. Это формирует особый тип временности, «зависшего времени», где отсутствуют четкие цели и вехи, характерные для биографий взросления.

- Риск развития интернет-зависимости, которая тесно связана с социальной тревогой. Исследования показывают, что предпочтение онлайн-общения, коррелирующее со страхом негативной оценки, позволяет прогнозировать развитие интернет-зависимости [33].

Таким образом, формируется порочный круг: социальная тревога > уход в онлайн > рост зависимости от цифровой среды > усиление проблем в офлайн-коммуникации и дальнейшая изоляция.

Следовательно, цифровая среда не столько провоцирует уход, сколько предоставляет для него инфраструктуру, одновременно смягчая и усугубляя его последствия.

Специфика российского контекста

Несмотря на глобальный характер феномена, его функционирование в России имеет ряд существенных особенностей, обусловленных спецификой социокультурного и экономического контекста.

Во-первых, ключевым условием возможности существования «хикк» в России является феномен «вечного ребенка» — возможность длительного проживания за счет семьи. В отличие от Японии, где хикикомори часто появляются в семьях среднего класса и выше, российские исследования отмечают, что многие «хикки» являются выходцами из неблагополучных и проблемных семей (см., например: [28], а также комментарии в пабликах социальных сетях). Это важное отличие: если в Японии уход часто является реакцией на завышенные ожидания состоятельных семей, то в России он может быть следствием семейной дисфункции, бедности и отсутствия перспектив, то есть не «бунтом изобилия», а «капитуляцией депривации». Тем не менее, семейная система, даже дисфункциональная, предоставляет материальную поддержку, без которой длительная изоляция была бы невозможна. Многолетнее совместное проживание формирует патологическую симбиотическую связь, при которой родители, с одной стороны, жалуются на иждивенчество взрослого ребенка, а с другой — подсознательно саботируют его сепарацию, видя в этом смысл собственного существования.

Во-вторых, на восприятие феномена влияет советское наследие и опыт резкой вестернизации/цифровизации. С одной стороны, можно проследить определенную культурную преемственность с феноменом домашнего затворничества («обломовщина»), описанным еще в русской классической литературе [34]. Однако если Обломов был продуктом крепостнической системы и не испытывал экзистенциальной тревоги, то современный «хикка» — дитя общества риска, живущее в состоянии постоянного страха несоответствия. С другой стороны, крайняя скорость социальных трансформаций 1990-х гг. усугубила процессы аномии и отчуждения, создав благодатную почву для эскапистских стратегий. Крах прежней системы ценностей и хаотичная вестернизация привели к ценностному вакууму, который отчасти был заполнен готовыми культурными форматами, импортированными из глобальной массовой культуры, в том числе и японской.

В-третьих, существенным отличием является отсутствие системного признания проблемы на государственном уровне, в отличие от Японии, где реализуются целевые программы поддержки. Это переводит феномен из плоскости публичной социальной проблемы в плоскость частного дела семьи или личного выбора индивида, что затрудняет сбор точной статистики и оказание системной помощи. Оценки численности российских хикикомори разнятся от десятков до сотен тысяч человек, а само явление часто подвергается стигматизации и высмеиванию в публичном поле [28]. Как показывают исследования, в российском публичном дискурсе преобладает стигматизирующее отношение к субкультурам в целом: около половины педагогов считают, что принадлежность к ним влияет на молодого человека

негативно, в то время как сами молодые люди демонстрируют гораздо более толерантное отношение [20].

Таким образом, российский «хикка» — это сочетания общих мировых тенденций (прекаризация, цифровизация) и локальных особенностей (семейная поддержка, часто на фоне неблагополучия, ощущение потерянности после распада СССР, а также отсутствие системной помощи от государства и публичного обсуждения этой проблемы). Его положение — это не добровольная идентичность, а ловушка, где с одной стороны — заблокированные пути к успеху в обществе, а с другой — соблазн окончательно уйти в цифровой мир.

Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что феномен «хикка» представляет собой не просто форму социального отчуждения или увлечение аниме, а сложный комплексный ответ личности на совокупность социальных, экономических и психологических вызовов современности.

Резюмируя результаты по поставленным задачам, можно констатировать:

1. Термин «хиккомори», возникший в Японии как обозначение масштабной социальной проблемы, в процессе культурного трансфера в русскоязычное пространство трансформировался в сленговый идентификационный маркер «хикка», что отражает его интеграцию в контекст молодежных субкультур и цифрового общения. Этот процесс сопровождался смягчением и популяризацией понятия, его отрывом от исходного клинического контекста.

2. Ключевыми социально-экономическими предпосылками распространения хикка-стратегий являются прекаризация труда, кризис традиционных институтов социализации и давление гиперконкуренции, порождающие чувство бессмысленности и выученной беспомощности. Эмпирические данные подтверждают высокую распространенность тревожных и депрессивных расстройств среди молодежи, выступающих психологической основой для ухода.

3. Психологическим ядром феномена выступает сочетание выученной беспомощности, социальной тревоги и депрессии, формирующее порочный круг изоляции. Длительная социальная изоляция приводит к редукции социальных навыков и усугублению психических трудностей. Важную опосредующую роль играет цифровая среда, которая предоставляет инфраструктуру для изоляции, одновременно предоставляя суррогаты общения и идентичности.

4. Цифровая среда играет амбивалентную роль: не являясь первопричиной, она выступает важнейшим опосредующим фактором, предоставляя как альтернативные каналы социализации и построения идентичности, так и риск формирования зависимых форм поведения, усугубляющих разрыв с реальностью.

5. Специфика российского контекста определяется возможностью существования за счет семьи («феномен вечного ребенка»), часто на фоне неблагополучия, влиянием постсоветской аномии и отсутствием системного признания проблемы на государственном уровне. Российский случай характеризуется большей стигматизацией и меньшей изученностью явления по сравнению с японским.

Научная и практическая значимость исследования заключается в комплексном, междисциплинарном осмыслении феномена, что может быть полезно социологам, психологам, социальным работникам для разработки программ профилактики и реинтеграции. Полученные данные указывают на необходимость развития доступных служб психологической помощи, ориентированных на молодежь, и проведения просветительской работы с родителями.

Перспективы дальнейших исследований видятся в проведении эмпирических исследований (глубинные интервью, включенное наблюдение в онлайн-сообществах и др.) для составления более детального портрета российского «хикки», а также в лонгитюдных исследованиях, позволяющих отследить траектории движения в состояние изоляции и из состояния изоляции. Важным представляется и сравнительный анализ специфики феномена в разных странах для выявления универсальных и культурно обусловленных детерминант этого симптома болезней современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд / пер. А.Н. Ильинский / под редакцией В.А. Базарова. Москва: Мысль, 2023. 316 с.
2. Напсо М.Д. Теория аномии Э. Дюркгейма и современность // Социодинамика. 2017. № 2. С. 22–30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-anomii-e-dyurkgeyma-i-sovremennost> (дата обращения — 26.01.2026).
3. Кузьменков, В.А. Аномия: основные подходы // Nomothetika: философия, социология, право. 2020. Т. 45. № 1. С. 31–41. URL: http://dspace.bsuedu.ru/bitstream/123456789/38498/1/Kuzmenkov_Anomiya.pdf (дата обращения — 26.01.2026).
4. Кара-Мурза, С.Г. Аномия в России: причины и проявления Москва: Научный эксперт, 2013. 368 с.
5. Маркс К. Экономическо-философские рукописи 1844 года / сост. и вступ. ст. И.А. Гобозова. Москва: Академический проект, 2010. 775 с.
6. Смолева Е.О. «Социальное отчуждение: анализ теоретических подходов // Вопросы территориального развития. № 4(34). 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-otchuzhdenie-analiz-teoreticheskikh-podhodov> (дата обращения — 26.01.2026).
7. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну / пер. с нем. В. Седелника и Н. Федоровой. Москва: Прогресс-традиция, 2000. 381 с.
8. Giddens, A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford, California: Stanford University Press, 1991. 264 p.
9. Федорова М.Ю., Истомина Е.А. Управление социальными рисками: правовой анализ // Вопросы управления. 2014. № 5(11) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-sotsialnymi-riskamipravovoy-analiz> (дата обращения — 26.01.2026).
10. Селигман М.Э.П. Путь к процветанию новое понимание счастья и благополучия / пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 422 с.
11. Мертон Р.К. Социальная структура и аномия. Москва: Директ-Медиа, 2007. 37 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=26545> (дата обращения — 26.01.2026).
12. Шалагинова К.С., Декина Е.В., Куликова Т.И. Психолого-педагогические технологии работы с подростками по нивелированию проявлений выученной беспомощности // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 2. С. 38–55. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2020_n2/Shalaginova_et_al (дата обращения — 26.01.2026).

13. Пономарева И.В., Сизова Я.Н., Куба Е.А. Методы диагностики выученной и личностной беспомощности у молодежи // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2019. № 3-4(7-8). С. 23–26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-dagnostiki-vyuchennoy-i-lichnostnoy-bespomoschnosti-u-molodezhi> (дата обращения — 26.01.2026).
14. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В., Стоянова И.Я. Синдром социальной фобии и его психологическое содержание // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. 2017. № 117(4). С. 15–22. URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova/2017/4/1199772982017041015> (дата обращения — 26.01.2026).
15. Мельникова М.В. Агорафобия // Инновационная наука. 2021. Вып. 6. С. 205–207. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agorafobiya/viewer> (дата обращения — 26.01.2026).
16. Кочорова Л.В., Скрипов В.С., Сливка А.С. К вопросу о тревоге и депрессии в молодежной студенческой среде // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2020. Т. 8, № 2. С. 246–253. URL: <https://naukamolod.rzgmu.ru/art/488> (дата обращения — 26.01.2026).
17. Зинченко Е.В., Филоненко В.И., Деточенко Л.С., Вороная В.Д. Социальная тревога российского студенчества: территориальный аспект // Научный результат. Социология и управление. 2024. Т. 10, № 3. С. 133–149. URL: https://rrsociology.ru/media/sociology/2024/3/Социология_и_управление-134-150.pdf (дата обращения — 26.01.2026).
18. Габдуллина А.Х. Японские заимствования в языке современных молодёжных журналов // Знак: проблемное поле медиаобразования. Челябинск. 2011. № 1(7). С. 59–61. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yaponskie-zaimstvovaniya-v-yazyke-sovremennyh-molodezhnyh-zhurnalov> (дата обращения — 26.08.2025).
19. Накладыч А.Р. Молодежный интернет-сленг как отражение словообразовательных процессов в современном японском языке // Актуальные вопросы перевода, лингвистики, истории литературы и фольклора: сб. ст. XI Межд. науч. конф. молодых ученых (Екатеринбург, 10 февраля 2023 г.). Екатеринбург: Издательство УМЦ-УПИ, 2023. С. 133–138. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/136709?mode=full> (дата обращения — 26.01.2026).
20. Пименова А.А. Социологическое исследование «Современные молодежные субкультуры» // Обзор НЦПТИ. 2024. № 1(36). С. 30–41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskoe-issledovanie-sovremennye-molodezhnye-subkultury> (дата обращения — 26.01.2026).
21. Катасонова Е.Л. Анимэ: вчера, сегодня, завтра // Япония, 2007: ежегодник / Российская академия наук, Институт востоковедения, Институт Дальнего Востока и другие; гл. ред. Э.В. Молодякова. 2007. Т. 36. С. 221–239. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/anime-vchera-segodnya-zavtra/viewer> (дата обращения — 26.01.2025).
22. Харланова Е.М., Черникова Е.М., Лукичева Е.А., Пташко Т.Г. Вовлеченность подростков цифрового поколения в субкультурные сообщества // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/16PDMN523.pdf> (дата обращения — 26.01.2026).
23. Гридасова А.Г., Чапля Т.В. Культурные коды субкультуры анимэ в российской подростковой моде // Культурно-антропологические исследования. 2022. № 1. С. 50–57. URL: <https://core.ac.uk/outputs/618155532/?source=2> (дата обращения — 26.01.2026).

24. Долгицкий О.Д. Социальное отчуждение как источник аномии // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2017. Том 6. № 4А. С. 104–119. URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-philosophy-2017-4/10-dolgitskii.pdf> (дата обращения — 26.01.2026).
25. Зубок Ю.А. Молодежь: жизненные стратегии в новой реальности // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 3. С. 4–12. URL: <https://monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/1688> (дата обращения — 26.01.2026).
26. Воробьева И.Н. Стиль жизни современной российской молодёжи: установки и поведение // Учёные записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Т. 6(72). 2020. № 4. С. 12–22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stil-zhizni-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi-ustanovki-i-povedenie> (дата обращения — 26.01.2026).
27. Булгакова Л.И. Синдром самозванца: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация // Психология и психотерапия семьи. 2018. № 3. С. 30–37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-samozvantsa-istoriya-vozniknoveniya-termina-osnovnye-kontseptsii-i-ih-transformatsiya> (дата обращения — 26.01.2026).
28. Пистолетов Д.А. Явление хикикомори в российском обществе и его особенности // Вопросы студенческой науки. Выпуск № 10(98), октябрь 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/385896032_Avlenie_hikikomori_v_rossijsk_om_obsestve_i_ego_osobennosti (дата обращения — 26.01.2026).
29. Войскунский, А.Е. Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3(105). С. 22–43. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2019_n3/Voiskunskii_Soldatova (дата обращения — 26.01.2026).
30. Пономарева И.В., Сизова Я.Н., Куба Е.А. Методы диагностики выученной и личностной беспомощности у молодежи // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2019. № 3-4(7-8). С. 23–26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-diaagnostiki-vyuchennoy-i-lichnostnoy-bespomoschnosti-u-molodezhi> (дата обращения — 26.01.2026).
31. Попова С.Н. Расстройства аутистического спектра: современные взгляды на этиологию, патогенез, особенности клинического проявления и возможности коррекции «эпидемии последнего столетия» // Психосоматические и интегративные исследования. 2020. Т. 6. № 4. С. 404. URL: <https://pssr.pro/files/pdf/pssr%202020%200404%20Попова.pdf> (дата обращения — 26.01.2026).
32. Баяева Л.В. Эскапизм в цифровом социуме: от хикикомори до «групп смерти» // Ценности и смыслы. 2018. № 2(54). С. 53–68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eskapizm-v-tsifrovom-sotsiume-ot-hikikomori-do-grupp-smerti> (дата обращения — 26.01.2026).
33. Казаринова, Е.Ю., Холмогорова, А.Б. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодежи // Психолого-педагогические исследования 2021. Том 13. № 2. С. 123–139. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2021_n2/Kazarinova_Kholmogorova (дата обращения — 26.01.2026).

34. Рудницкая З.М., Ястреб А.А. Отшельничество в русской и мировой культуре. Есть ли связь с современной «проблемой 8050» или эффектом хикикомори? // Юный ученый. 2024. № 2(76). С. 162–164. URL: <https://moluch.ru/young/archive/76/4125/> (дата обращения — 26.01.2026).

Leskova Irina Valeryevna

State University of Education, Moscow, Russia

E-mail: leskova.i@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6083-6692>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=510760

From Japanese «hikikomori» to Russian «hikka»: social isolation as a response to modern challenges

Abstract. The article provides an interdisciplinary analysis of the phenomenon of voluntary social isolation, represented by the concept of «hikikomori»/«hikka». The author examines the origin and evolution of the concept: from its origin in the Japanese clinical and social context to its transformation into a Russified slang label for identification. It is emphasized that the phenomenon, called «hikikomori» in Japan and «hikka» in the Russian — speaking space, has ceased to be a purely local cultural phenomenon and has acquired global proportions. Based on the synthesis of sociological (anomie theory, risk society) and psychological (learned helplessness, social anxiety) approaches, the determinants of this phenomenon are revealed. A distinction is made between the clinical and subcultural aspects of the phenomenon, and its connection with current trends in youth, identified in empirical studies, is analyzed. Special attention is paid to the mediating role of the digital environment and the specifics of perception of the phenomenon in the Russian socio-cultural context, characterized by the precarization of labor, the crisis of traditional institutions of socialization and the influence of Japanese pop culture. It is summarized that the Russian «hikka» is a combination of general global trends (precarization, digitalization) and local features (family support, often against a background of disadvantage, a sense of loss after the collapse of the USSR, as well as the lack of systemic assistance from the state and public discussion of this problem). His position is not a voluntary identity, but a trap, where on the one hand there are blocked paths to success in society, and on the other hand there is a temptation to finally leave for the digital world. It is concluded that the phenomenon of «hikka» is a complex personality response to a set of social, economic and psychological challenges of our time.

Keywords: hikikomori; hikka; social isolation; anomie; risk society; learned helplessness; digital socialization; youth subcultures; Russian context; empirical research