

# Адаптационные процессы в современной России

---



DOI 10.19181/snsp.2022.10.4.9282  
EDN WIIQWF

## СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ И ОДИНОЧЕСТВО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ<sup>1</sup>

П. М. Козырева<sup>1,2</sup>, А. И. Смирнов<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Институт социологии ФНИСЦ РАН.  
109544, Россия, Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 5, стр. 1

<sup>2</sup>Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики».  
109028, Россия, Москва, Покровский бульвар, д. 11

---

**Для цитирования:** Козырева П. М., Смирнов А. И. Социальная изоляция и одиночество в пожилом возрасте // Социологическая наука и социальная практика. 2022. Т. 10, № 4. С. 46–63. DOI 10.19181/snsp.2022.10.4.9282. EDN WIIQWF

---

**Аннотация.** Статья посвящена анализу особенностей переживания одиночества пожилыми людьми в контексте проблем адаптации к условиям современной российской действительности. Значительное внимание уделяется осмыслению проблем одиночества пожилых россиян в ситуации усиления социальной изоляции, обусловленной мерами реагирования на вызовы пандемии COVID-19. Анализ опирается на данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)». Показано, что у пожилых людей преобладает социальная изоляция, характеризующаяся сокращением или прекращением отдельных контактов, тогда как физическая или полная изоляция встречаются довольно редко. Выявлена значимая, но слабая обратная связь между частотой ощущения одиночества и интенсивностью общения в пожилом возрасте. Если занятость существенно расширяет возможности общения и одновременно снижает остроту переживания одиночества, то наличие семьи ослабляет ощущение одиночества при сохранении интенсивности общения с другими людьми. Коронавирусные ограничения, усилившие изоляцию, негативно сказались на социальном самочувствии граждан пожилого возраста. Значительно выросло число испытывающих депрессию, чувство тревоги, подавленности, опасности и страха. Труднее других адаптировались к новой ситуации люди, постоянно или часто переживающие одиночество. Но хотя вынужденная изоляция и другие пандемийные ограничения породили множество проблем, требующих скорейшего и адекватного решения, они всё же не оказали на большинство людей пожилого возраста разрушительного влияния. По мере ослабления режима ограничений и осознания происходящего, большинство пожилых россиян в той или иной мере сумели адаптироваться к новым условиям.

**Ключевые слова:** общение, одиночество, пандемия COVID-19, социальная изоляция, старость, пожилые люди

---

<sup>1</sup> В данной статье использованы результаты проектов, выполненных в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

## Введение

Проблема одиночества, являющаяся одной из наиболее актуальных для любого современного общества, приобретает особенно острый характер в пожилом возрасте. Сегодня, когда наблюдается значительное увеличение доли пожилых людей в общей численности населения как следствие возрастающей продолжительности жизни и падающей рождаемости, проблема одиночества пожилых всё чаще привлекает к себе внимание учёных и широкой общественности.

В отечественной и зарубежной науке накоплен значительный опыт изучения проблем одиночества людей пожилого возраста. Обстоятельный обзор социологических, психологических и других исследований в этой области содержится в целом ряде работ российских учёных [2; 16; 17]. Однако, несмотря на достигнутый прогресс в изучении данной проблематики, внимание исследователей к ней не ослабевает как в связи с существенным обострением проблемы одиночества для людей пожилого возраста в современном атомизирующемся обществе, так и в силу сложности и многогранности постоянно обновляющегося и мимикрирующего самого феномена одиночества, требующего постоянного расширения подходов к его изучению, поиска новых направлений научных изысканий. Международные сравнительные исследования показывают, что для нынешней России проблемы одиночества, заброшенности человека, личного общения оказываются более острыми, чем для большинства европейских стран [19, с. 324]. Повышенный интерес сегодня вызывает исследование особенностей переживания одиночества пожилыми людьми в условиях усиления социальной изоляции в связи с обрушившейся на человечество пандемией коронавирусной инфекции.

В социологии, как и в других науках, существуют различные трактовки одиночества, но чаще всего, как показывает анализ разнообразных источников, данный феномен рассматривается как переживание человеком такого состояния, которое характеризуется разрушением целостности отношений, оторванностью от сообщества людей, потерей или нарушением социальных связей; внутренним конфликтом, разладом с самим собой, воспринимаемым человеком как неполноценность своих отношений с внешним миром, опустошённостью, чувством неудовлетворённости от общения. Одиночество связывают с трудностями межличностной коммуникации, беспокойством, тревогой, депрессией [10, с. 57]. Многие учёные полагают, что феномен одиночества не сводим к социальной изоляции, отчуждению, уединению, отсутствию или разрушительному ослаблению коммуникации [12, с. 7]. Если одиночество представляет собой сугубо субъективное эмоциональное состояние, то социальная изоляция – это состояние, которое характеризуется отсутствием или значительным сокращением социальных контактов, ослаблением социальных связей, обособленным проживанием, замкнутым образом жизни. Такое разграничение позволяет трактовать

одинокость как определённое, но чаще всего негативное и нежелательное эмоциональное переживание, непосредственно связанное с ориентацией индивида на свой специфический внутренний мир.

С увеличением возраста у пожилых людей заметно падает процент супружеских пар и, следовательно, увеличивается доля одиноко проживающих людей, наблюдается постоянное сокращение совместного проживания со взрослыми детьми, сужается круг друзей и знакомых, тогда как приобретение новых становится всё более длительным и проблематичным. После выхода на пенсию у многих снижается активность и пропадает общение с коллегами по работе, сокращается число ежедневных человеческих контактов [11, с. 157]. Всё это усиливает социальную изоляцию и создаёт предпосылки для обострения проблемы одиночества в процессе старения, усиливая эмоциональные переживания, связанные с печальным опытом старческого возраста [22]. В изменившихся условиях многие пожилые люди теряют интерес к жизни, утрачивают жизненные ориентиры. В наиболее неблагоприятном положении, как отмечает Н. Смелзер, оказываются одиноко проживающие престарелые вдовы и вдовцы, неизбежно страдающие от изоляции и одиночества, даже если они поддерживают контакты с родственниками, друзьями и соседями [18, с. 379].

То, что старость неизбежно влечёт за собой жизнь в условиях изоляции, находит немало подтверждений в научной литературе, но то, что жизнь в изоляции влечёт за собой одиночество, подтверждается далеко не всегда [3]. Исследования показывают, что жить одиноко совсем не значит чувствовать себя одиноким, но и для того, чтобы ощущать себя одиноким не обязательно жить в одиночестве [20]. Пожилые люди обычно обращают внимание как на положительные, так и отрицательные аспекты отдельного проживания, но зачастую не связывают с ним опыт переживания одиночества [7].

В последние годы российскими и зарубежными учёными исследуются различные аспекты одиночества и социальной изоляции в пожилом возрасте, разрабатываются новые интересные подходы к их изучению. В частности, внимание учёных фокусируется на изучении влияния социальных условий на переживание одиночества, факторов усиления ощущения одиночества при одиноком проживании пожилых [6]; зависимости между характером переживания одиночества в старости и объёмом накопленных физического, социального и человеческого капиталов [14]; причин одиночества и его социальных проекций в опыте переживания пожилых людей, живущих отдельно от родных и близких, а также механизмов регулирования состояния одиночества, инициирующих процессы защиты и самосохранения [7]. Представляют интерес работы, в которых уделяется внимание изучению феномена современного одиночества пожилых людей в одном ряду с другими категориями граждан, проживающих одиноко как следствие трансформации поселенческих пространств [9], влияния современных средств и способов коммуникации на переживание одиночества [23].

В рамках изучения проблем, связанных с пандемией COVID-19 в России, проведены исследования доступности социального пространства поселений для пожилых людей и психологического переживания одиночества в ситуации изолированности в городах и сельской местности [4]; рисков роста современной изоляции людей пожилого возраста в период пандемии коронавируса, влияющих на их психоэмоциональное и физическое здоровье [5] и др.

В данной статье мы попытались дополнить социологический анализ указанных проблем, уделив основное внимание изучению особенностей социальной изоляции и переживания одиночества в контексте проблем адаптации пожилых людей к условиям нынешней российской действительности. Одной из важнейших особенностей современной реальности, повлиявшей буквально на все стороны жизни общества, стала пандемия COVID-19, существенно изменившая сознание и поведение россиян. При этом совершенно новым опытом для российских граждан явилась препятствующая распространению пандемии вынужденная изоляция (самоизоляция), выходящая за рамки «нормального человеческого опыта» [8, с. 52].

Учитывая всё вышесказанное, при выяснении степени распространённости и устойчивости ощущения одиночества мы исходили из того, что человека можно отнести к переживающим одиночество, если он сам ощущает себя таковым. В конечном счёте, никто кроме самого человека не может сказать, чувствует он себя одиноким или нет, и насколько часто он испытывает такое ощущение. Зависимая переменная представлена ответами респондентов на вопрос о том, как часто респондент испытывает чувство одиночества (варианты ответов: «практически всегда», «часто», «редко», «практически никогда», «затрудняюсь ответить»). Эмпирическую базу исследования составляют данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)», который проводится с 1994 г.<sup>1</sup> Объектом исследования явились россияне в возрасте 60 лет и старше.

## Социальная изоляция и одиночество

Анализ данных RLMS-HSE показал, что в настоящее время среди россиян в возрасте 60 лет и старше сравнительно немного граждан, которых можно с некоторой долей вероятности отнести к находящимся в физической или полной изоляции, характеризующейся отсутствием практически любых способов общения. Как видно из данных, приведенных в таблице 1, значительное

---

<sup>1</sup> Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE) проводится Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел Хилле и Института социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН (сайты обследования RLMS-HSE: <http://www.hse.ru/rlms> и <http://www.cpc.unc.edu/projects/rlms>).

большинство опрошенных пожилых людей регулярно контактируют со своими родственниками, друзьями и знакомыми как лично, вживую, так и опосредованно – с помощью различных технических средств коммуникации. Никогда не общаются с родственниками лично, при встрече всего лишь 2,5%; по телефону или с помощью Интернета (по Skype, WhatsApp, в социальных сетях) – 5,8% опрошенных пожилых россиян. Немного больше оказалось респондентов, у которых отсутствует такое (личное и опосредованное) общение с друзьями, коллегами и знакомыми – соответственно 5,5 и 8,6%.

В целом, среди всех опрошенных оказалось только 3,2% респондентов, лишённых какого-либо общения или сокративших его до минимума (общаются реже 1–2 раз в неделю). В их число входят всего лишь 0,4% пожилых граждан, у которых исключены любые контакты как со своими родственниками, так и с друзьями, коллегами, соседями и другими знакомыми. Но вместе с тем нельзя утверждать, что даже эти люди полностью лишены возможности общаться, поскольку, как отмечает К. А. Абульханова-Славская, существуют и другие способы, типы общения, например, такой «опосредованный» тип общения, который осуществляется на основе того или иного контекста (культурного, исторического, литературного). Подобное общение, опосредованное временем, культурой, языковыми средствами и т. д., происходит при работе человека с текстами, различными информационно-технологическими продуктами [1, с. 171].

Таблица 1

Частота общения пожилых людей с родственниками и друзьями, знакомыми, осень 2020 г., %

| Частота общения        | Общаются лично   |                       | Общаются по телефону или с помощью Интернета |                       |
|------------------------|------------------|-----------------------|--|-----------------------|
|                        | С родственниками | С друзьями, знакомыми | С родственниками                             | С друзьями, знакомыми |
| Каждый день            | 38,6             | 11,8                  | 48,2   | 18,6                  |
| Несколько раз в неделю | 25,9             | 27,9                  | 28,0   | 32,8                  |
| Раз в 1–2 недели       | 15,6             | 22,1                  | 8,1  | 18,6                  |
| Реже                   | 16,0             | 31,9                  | 6,8  | 18,8                  |
| Никогда                | 2,5              | 5,5                   | 5,8  | 8,6                   |
| Другое                 | 1,4              | 0,8                   | 3,1  | 2,6                   |

Что касается одиночества как субъективного эмоционального состояния, то оно встречается в разном возрасте, но в наибольшей степени характерно именно для пожилых людей. По собственному признанию опрошенных россиян, в 2020 г. испытывали чувство одиночества практически всегда 2,9%, часто – 15,3% и редко – 35,6% респондентов в возрасте 60 лет и старше (рис. 1). В то же время среди 14–29-летних респондентов таких было 0,5; 6,5 и 27,1%; 30–44-летних – 0,6; 5,6 и 26,4%; 45–59-летних – 1,4; 8,7 и 32,8% соответственно. После преодоления 60-летнего возрастного рубежа число граждан, остро переживающих одиноче-

ство, постоянно увеличивается. Так, если среди 60–69-летних респондентов чувствовали себя одинокими практически всегда или часто только 13,1%, то среди 70–79-летних – уже 20,2%, а среди перешагнувших 80-летнюю границу – 29,5%.

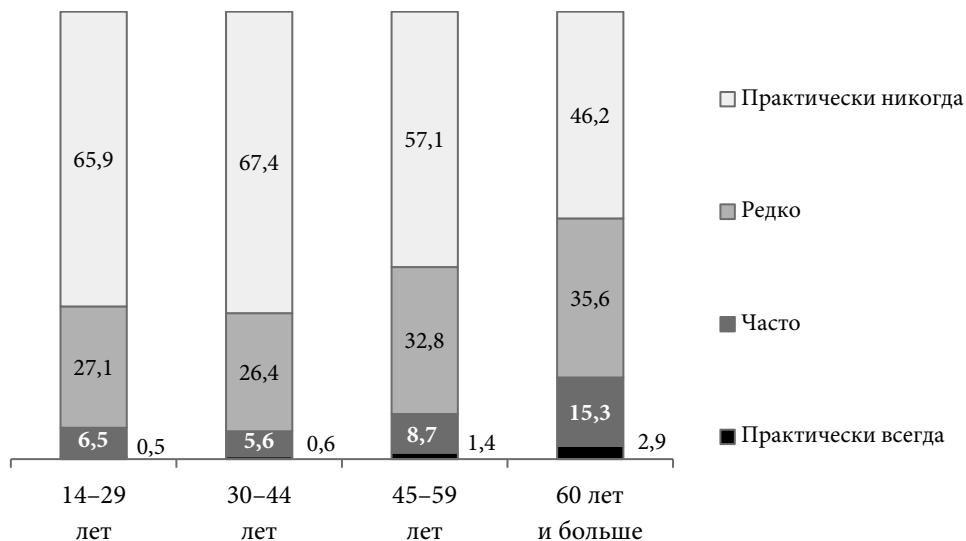


Рис. 1. Распределение респондентов, испытывающих чувство одиночества, по возрастным группам, осень 2020 г., %

Анализ данных RLMS-HSE показывает, что для пожилых людей, наиболее часто и болезненно переживающих одиночество, характерны низкий уровень удовлетворённости своей жизнью в целом и отдельными её сторонами, доминирование негативных настроений, слабость обобщённого и межличностного доверия, социальной идентичности [10]. В самых «крайних» случаях, когда чувство одиночества присутствует практически постоянно, приобретая хронический характер, одиночество, проявляющееся в опустошённости внутреннего мира человека, приближается к аномии, представляющей собой «состояние, характеризующееся отсутствием цели, самоидентичности или этических ценностей», включающей «в себя также дезориентацию духовных и нравственных норм и соответствующих им ценностей данной общественной системы» [13, с. 190–191]. Чувство одиночества, порождающее ощущение ущемлённости, уязвлённости, неполноценности, в определённых условиях способно генерировать враждебность и агрессию, которые характерны для личностной аномии, проявляющейся в ощущении оторванности, отчуждённости индивида от общества, внутренней дезинтеграции, различных формах отклоняющегося поведения.

Что касается наиболее массовых случаев, когда одиночество ощущается редко, то оно обычно является ситуативным, т. е. провоцируется конкретными текущими обстоятельствами, в том числе затруднительными ситуациями, вызы-

вающими психическое и физическое перенапряжение, острые эмоциональные реакции. В последнем случае состояние одиночества, являющееся адаптационной реакцией организма на воздействие тех или иных неблагоприятных факторов-стрессоров, оказывается чрезвычайно близко к стрессовому. Подобные состояния из-за их повышенного напряжения, требующего интенсивной адаптации, обычно редко бывают чрезмерно длительными или хроническими. Но в самом старшем возрасте, согласно аксиоме Голдстоуна, в силу снижения «адаптационной энергии» [21], такие состояния становятся более устойчивыми и протяженными.

Дальнейший анализ показал, что, несмотря на связь социальной изоляции и одиночества, человек может довольно длительное время жить изолированно, не контактируя с другими людьми, не чувствуя при этом себя одиноко. Почти за год, в течение которого россияне с разной периодичностью соблюдали режим изоляции (самоизоляции), в связи с необходимостью противостояния угрозам пандемии коронавируса, число пожилых людей, чувствующих себя одиноко, практически не изменилось. С осени 2019 г. по осень 2020 г. удельный вес респондентов, испытывающих чувство одиночества практически всегда или часто, уменьшился с 19,6 до 18,2%, тогда как доля, испытывающих такое чувство редко, увеличилась с 33,3 до 35,6%.

Корреляционный анализ выявил у респондентов значимую, но слабую обратную связь между частотой ощущения одиночества и интенсивностью общения с другими людьми, которая практически не зависит от возраста. Наиболее тесной эта связь оказывается тогда, когда речь идёт о личном, живом общении с близкими людьми – родителями, детьми и другими родственниками. В отношении респондентов в возрасте 60 лет и старше коэффициент корреляции составил  $-0,20$  (корреляция значима на уровне 0,01; двухсторонняя). Доля пожилых граждан, ощущающих одиночество практически всегда или часто, поступательно возрастает с 13,3% среди респондентов, лично общающихся с близкими и другими родственниками практически каждый день, до 27,7% среди полностью лишённых такого общения, т. е. более чем вдвое (см. табл. 2).

Лишь немного менее тесной у пожилых людей оказалась связь между чувством одиночества и частотой живого общения с друзьями и знакомыми. Последовательный рост доли респондентов, ощущающих одиночество практически каждый день или часто, в данном случае достигает трёх раз – с 11,9 до 33,7%. Обращает на себя внимание также тот факт, что общение респондентов с друзьями и знакомыми оказывается более эффективным в плане предупреждения переживания одиночества, чем общение с родственниками. Причём в большей степени такая зависимость характерна для мужчин старшего возраста, особенно одиноких в преклонном возрасте. Отчасти это может быть связано с тем, что контакты с друзьями и знакомыми повышают у пожилых людей ощущение собственной значимости и востребованности, самоуважение, чувство собственного достоинства, тогда как общение с родственниками воспринимается как

привычная обыденность, рутина. В связи в этом важно отметить, что чем выше респонденты оценивают уровень уважения к себе со стороны окружающих, тем реже они ощущают себя одинокими. Так, если среди респондентов, которые располагаются на трёх верхних ступенях 9-ступенчатой шкалы уважения (от 1 – «совсем не уважают» до 9 – «очень уважают»), доля лиц, испытывающих чувство одиночества практически постоянно или часто, составила 14,6%, то среди занимающих нижние три ступени – 25,1%.

Таблица 2

Зависимость частоты ощущения одиночества от интенсивности личного общения у людей пожилого возраста, осень 2020 г., %

| Частота ощущения одиночества | Частота общения лично, при встрече с... |                        |                  |      |         |
|------------------------------|---|------------------------|------------------|------|---------|
|                              | Каждый день                             | Несколько раз в неделю | Раз в 1–2 недели | Реже | Никогда |
| <b>Друзьями, знакомыми</b>   |   |                        |                  |      |         |
| Практически всегда           | 1,8                                     | 1,9                    | 1,2              | 3,9  | 11,4    |
| Часто                        | 10,1                                    | 13,9                   | 14,4             | 17,5 | 22,3    |
| Редко                        | 29,9                                    | 35,3                   | 38,7             | 36,2 | 29,2    |
| Практически никогда          | 58,2                                    | 48,9                   | 45,7             | 42,4 | 37,1    |
| <b>Родственниками</b>        |   |                        |                  |      |         |
| Практически всегда           | 1,3                                     | 2,6                    | 3,4              | 4,8  | 9,6     |
| Часто                        | 12,0                                    | 15,1                   | 18,6             | 18,5 | 18,1    |
| Редко                        | 31,8                                    | 36,8                   | 36,4             | 41,0 | 33,7    |
| Практически никогда          | 54,9                                    | 45,5                   | 41,6             | 35,7 | 38,6    |

Поступательное нарастание удельного веса лиц, ощущающих одиночество практически всегда или часто, наблюдается также у пожилых людей при сокращении частоты общения с использованием различных технических средств – по телефону или с помощью Интернета. Этот рост составил в случае общения с родителями, детьми и другими родственниками с 13,7 до 26,8%; с друзьями и знакомыми – с 13,1 до 27,6%. Кроме того, у пожилых респондентов выявлена значимая, но очень слабая обратная связь между ощущением одиночества и интенсивностью ухаживания за своими детьми и внуками, тогда как между ощущением одиночества и интенсивностью ухаживания за пожилыми родственниками, а также за родственниками с физическими или умственными недостатками связь практически отсутствует.

Заметно снижает остроту проблемы одиночества наличие работы. Это очень чётко прослеживается во всех возрастных группах, за исключением когорты, объединяющей людей молодого возраста. Для пожилых граждан трудовая деятельность выступает в современном обществе связующим звеном с полноценной, насыщенной и разнообразной жизнью. Работа для них очень важна не только



потому, что она даёт им возможность повысить или сохранить достигнутый уровень жизни, но и потому, что позволяет заниматься важным делом, полнее реализовать свой профессиональный потенциал, делиться с другими людьми накопленным жизненным опытом. Активное участие в трудовой деятельности даёт пенсионерам возможность чувствовать себя полезными семье и обществу, поддерживать широкий круг общения, что позитивно сказывается как на их социальном самочувствии, так и на физическом здоровье.

В настоящее время подавляющее большинство занятых в пожилом возрасте составляют так называемые «молодые» пенсионеры в возрасте от 60 до 70 лет. Среди них доля тех, которые поддерживают личное общение с друзьями и знакомыми практически каждый день или несколько раз в неделю, достигает 54,6%, тогда как среди неработающих таких на треть меньше – только 43%. При этом наличие работы снижает долю лиц, ощущающих одиночество практически всегда или часто, по сравнению с неработающими – с 14,4 до 8,6%, т. е. более чем в полтора раза; редко – с 35,3 до 32,8%.

Чаще и сильнее страдают от изоляции и проживающие одиноко пожилые люди, которые больше других нуждаются в живом общении, помощи, взаимодействии с другими людьми. Трудности одинокой старости обостряют отношение к одиночеству, поскольку оно может иметь самые серьёзные, порой даже трагические последствия. Доказано, что одинокое проживание и переживание одиночества, являющиеся источниками негативных, тягостных настроений, становятся факторами не только плохого здоровья, но и низкого качества жизни [9], социального неблагополучия [19, с. 6–7; 285].

Вместе с тем исследование показало, что одинокие пожилые общаются с родственниками, друзьями и знакомыми не реже, чем состоящие в зарегистрированном или не зарегистрированном браке. Можно лишь отметить, что больше других ограничены в контактах со своими родственниками пожилые люди, никогда не состоявшие в браке. Из них общаются с родственниками каждый день или несколько раз в неделю лично, при встрече 47,2%; с помощью технических средств коммуникации – 51,9% респондентов. В то же время среди состоящих в браке, таких оказалось значительно больше – соответственно 65,2 и 78,9%. При этом разведённые и потерявшие своих брачных партнёров контактируют с окружением не намного реже, чем состоящие в браке.

Но, несмотря на достаточно интенсивные контакты со своим окружением, одинокие пожилые люди гораздо чаще других переживают состояние одиночества: 29,5% чувствуют себя одинокими практически всегда или часто и еще 38,5% – редко (см. табл. 3). Причём наиболее часто переживают такое состояние одиноко проживающие вдовы и вдовцы, а также никогда не состоявшие в браке лица пожилого возраста. Гораздо меньше испытывающих чувство одиночества и находящихся в состоянии депрессии среди разведённых. По мере старения число пожилых людей, переживающих состояние одиночества, постоянно уве-

личивается. Так, удельный вес лиц, ощущающих себя одинокими практически каждый день или часто, растёт с 22,4% среди 60–69-летних одиноких респондентов до 34,2% среди тех, кому больше 80 лет.

Таблица 3

Зависимость частоты переживания одиночества от состояния в браке у пожилых людей, осень 2020 г., %

| Состояние в браке  | Частота ощущения одиночества |             |             |                     |
|--|------------------------------|-------------|-------------|---------------------|
|  | Практически всегда           | Часто       | Редко       | Практически никогда |
| <b>Проживают совместно</b>                                 | <b>0,5</b>                   | <b>6,1</b>  | <b>32,6</b> | <b>60,8</b>         |
| <i>В том числе:</i>  |                              |             |             |                     |
| состоят в зарегистрированном браке и живут совместно       | 0,5                          | 6,0         | 31,5        | 62,0                |
| живут совместно с партнером или партнершей без регистрации | 0,0                          | 6,9         | 43,4        | 49,7                |
| <b>Одинокие</b>  | <b>5,2</b>                   | <b>24,3</b> | <b>38,5</b> | <b>32,0</b>         |
| <i>В том числе:</i>  |                              |             |             |                     |
| никогда в браке не состояли                                | 4,0                          | 22,6        | 37,1        | 36,3                |
| разведены  | 2,3                          | 17,3        | 40,1        | 40,3                |
| вдовье   | 5,7                          | 24,7        | 38,8        | 30,8                |

Намного реже испытывают чувство одиночества респонденты, состоящие в зарегистрированном или незарегистрированном браке, которые в своём большинстве научились за долгие годы совместного проживания строить нормальные семейные отношения. Среди них только 6,6% опрошенных ощущают одиночество практически всегда или часто и 32,6% – редко. За хроническим ощущением одиночества у таких пожилых людей очень часто скрывается неудовлетворённость жизнью, своим ближайшим окружением, родственными связями и контактами. Постепенно накапливающееся напряжение в семейных отношениях со временем приводит к тому, что очень близкие люди отдаляются друг от друга и замыкаются в себе, продолжая жить вместе, становятся равнодушными к другим людям, ограничивают до минимума внешнее общение.

## Вынужденная изоляция (самоизоляция) и одиночество

В связи с особенно высокими рисками в период нарастания пандемии коронавируса весной 2020 г. для пожилых людей были установлены наиболее жёсткие требования самоизоляции. И, как показал анализ, большинство людей старшего возраста с высокой ответственностью отнеслись к их выполнению. Согласно данным мониторинга, очень строго соблюдали режим вынужденной изоляции,

практически не выходя из дома, 58% респондентов в возрасте 60 лет и старше, что было в 2,5 раз больше, чем среди лиц более молодого возраста. Причём, если среди 60–69-летних респондентов доля граждан, выдержавших такой непростой режим, составила 45,8%, то среди 70–79-летних – 66,7%, а среди тех, кто преодолел 80-летний рубеж – 79%. Остальные респонденты или соблюдали режим изоляции не очень строго: достаточно часто выходили из дома (31%), совсем не соблюдали (3,1%), или просто не попали под ограничения (12,1%).

Введённые коронавирусные ограничения, усилившие изоляцию пожилых людей, оказали существенное влияние на их здоровье и поведение. Как показали исследования, изолированность в период пандемии, ограничивающая активность людей пожилого возраста и сокращающая возможность распоряжаться своим временем, быть независимым от среды, что особенно характерно для городов, заметно обострила психологические проблемы, связанные с переживанием одиночества, и обусловила появление различных страхов за своё здоровье у пожилых людей [4].

Из таблицы 4 видно, что каждый пятый респондент в возрасте 60 лет и старше почувствовал ухудшение самочувствия из-за ограничения двигательной активности. Причём после достижения 70-летнего рубежа ухудшение самочувствия по этой причине ощутил каждый четвёртый опрошенный. Среди пожилых сельчан доля респондентов, подверженных подобным негативным настроениям, составила только 8,4%, тогда как среди пожилых жителей республиканских, краевых и областных центров, т. е. самых крупных городов – 28,9%, а среди пожилых жителей других городов – 23%. Независимо от типа населённого пункта ухудшение самочувствия в большей мере было характерно тем респондентам, которые чаще переживают одиночество. Пожилые женщины чувствовали ухудшение самочувствия из-за ограничения двигательной активности в период усилившейся изоляции почти в полтора раза чаще, чем мужчины (23,4 против 17%).

39,4% респондентов указали, что в период локдауна у них появилось чувство тревоги, а у 12,8% развилась депрессия. Больше всего испытывающих такие негативные ощущения было среди респондентов в возрасте 70+. Как и в предыдущем случае, пожилые горожане, испытывали их намного чаще, чем пожилые сельчане, а пожилые женщины – намного чаще, чем пожилые мужчины. Увеличение количества пожилых людей, подверженных депрессии, сопровождающейся усилением неуверенности в себе, замкнутостью, боязнью новых знакомств, сокращением до минимума или прекращением общения даже с самыми близкими людьми, выступает одним из убедительных признаков более широкого распространения одиночества в период вынужденной изоляции, которое предстаёт как «некое болезненное переживание, связанное с потерей или дефицитом социальных и эмоциональных связей» [15, с. 134]. В период вынужденной изоляции переживание одиночества, характеризующееся негативными ощущениями, внутренним дискомфортом, чаще всего являлось следствием потери или ослабления доверительных контактов с другими людьми, а также деструктивного влияния на человека, его здоровье и поведение, совокупности внешних факторов, обусловленных распространением пандемии.

Таблица 4

**Влияние режима ограничений, установленных весной 2020 г.,  
на здоровье и поведение пожилых людей, %**

| Последствия влияния режима ограничений                            | В целом | По возрастным группам, лет |       |            |
|---|---------|----------------------------|-------|------------|
|   |         | 60–69                      | 70–79 | 80 и более |
| Ухудшилось самочувствие из-за ограничения двигательной активности | 21,4    | 17,6                       | 25,3  | 26,0       |
| Было «нечем себя занять»  | 11,2    | 10,3                       | 12,3  | 12,0       |
| Занялись самообразованием   | 7,4     | 8,4                        | 7,4   | 4,8        |
| Больше читали, смотрели фильмы, передачи и т. д.                  | 41,8    | 41,6                       | 46,4  | 35,1       |
| Начали злоупотреблять алкоголем                                   | 1,2     | 1,9                        | 0,5   | 0,3        |
| Чувствовали недостаток общения                                    | 34,0    | 31,5                       | 37,0  | 36,2       |
| Появилось чувство тревоги   | 39,4    | 36,4                       | 43,6  | 40,9       |
| Появилась депрессия   | 12,8    | 11,1                       | 15,8  | 13,1       |
| Стали больше общаться по телефону, Интернету                      | 33,6    | 36,3                       | 34,9  | 24,0       |
| Не смогли поехать в отпуск  | 9,2     | 10,7                       | 10,2  | 3,0        |

Обращает на себя внимания тот факт, что в период наиболее жёстких ограничений свыше трети респондентов почувствовали недостаток живого общения, который чаще всего компенсировался расширением и ростом интенсивности контактов по телефону и Интернету. В большей степени такое повышение активности было характерно пожилым женщинам (37,9 против 24,5% среди мужчин), горожанам (38,9 против 27,4% среди сельчан), гражданам, не достигшим 80-летнего возраста (36,3% среди 60–69-летних; 34,9% среди 70–79-летних против 24% среди респондентов в возрасте 80+). При этом наиболее активные участники онлайн-пространства и социальных сетей были реже подвержены паническим, тревожным и депрессивным настроениям, обусловленным усилением социальной изоляции. Но в то же время нельзя не отметить, что общение посредством технических средств не может в полной мере заменить живое общение между людьми и поэтому далеко не всегда помогает сгладить ощущение одиночества.

41,8% пожилых граждан, стремясь преодолеть негативные последствия режима ограничений, ослабления социальных связей, стали больше читать художественную и другую литературу, смотреть телепередачи, фильмы и т. д. Причём среди пожилых горожан их было едва ли не вдвое больше, чем среди пожилых сельчан (46,9 против 27,4%). 7,4% опрошенных пожилых россиян, несмотря на свой почтенный возраст, занялись самообразованием. И лишь немногие (1,2%) начали злоупотреблять алкоголем.

Характерно, что пожилые люди, которые в период коронавирусной изоляции оказывали помощь родственникам, друзьям, соседям или коллегам, получая возможность более широкого личного общения, реже испытывали чувство одиночества, чем

те, у кого такой возможности не было. Так, если среди респондентов, которые оказывали помощь другим людям, было 14,4% граждан, ощущающих одиночество практически всегда или часто, и 30,5% — редко, то среди тех, кто не оказывал кому-либо необходимую помощь, было, соответственно, 28,9 и 32,5%. Гораздо чаще встречаются ощущающие одиночество и среди тех, кто сам нуждался в помощи в период вынужденных коронавирусных ограничений. Причём особенно много их насчитывалось среди тех респондентов пожилого возраста, которые нуждались в помощи, но не получили её от родственников, друзей, соседей, коллег, волонтеров, социальных работников и других отдельно живущих людей (практически всегда или часто — 37,2%; редко — 37,1%). Среди тех, кто нуждался в поддержке других и смог получить её, таких было заметно меньше — 28,6 и 37,1%, а среди не нуждавшихся в помощи — только 13,4 и 34,5% соответственно.

В ряде случаев, отличающихся увеличением времени, которое пожилые люди проводят с членами семьи и другими родственниками, было выявлено снижение остроты переживания одиночества. Это объясняется тем, что изоляция привела к увеличению реального общения и повышению уровня доверия между близкими родственниками, что вызвало снижение негативных настроений, являющихся следствием нарушения социальных связей в пожилом возрасте.

Рассматривая изложенные данные важно учитывать, что опросы RLMS-HSE проводятся в конце года. В 2020 г. российские граждане вступили с большим грузом накопившихся проблем, которые усугублялись нарастающей пандемией коронавируса и введёнными карантинными ограничениями. В ситуации неопределённости и неясности жизненных перспектив у значительной части пожилых россиян развилось депрессивное состояние, доминировали ощущения разочарования, тревоги, опасности и страха. Но во второй половине 2020 г. негативные настроения стали постепенно ослабевать. Те, кто непосредственно не пострадал от коронавируса, а таких всё же было большинство, стали гораздо позитивнее воспринимать действительность, чем в начале года. У многих стало складываться впечатление, что самое трудное уже позади и поэтому не стоит проявлять излишнее беспокойство.

Осенью 2020 г., т. е. больше чем через полгода после начала эпидемии коронавируса, 46,3% респондентов отметили, что они живут как и раньше, и для них ничего особенно не изменилось, и еще 25,1% указали, что им многое пришлось изменить в жизни, но в целом они уже приспособились к новым условиям. А некоторые (0,6%) даже сумели использовать сложившуюся непростую ситуацию для того, чтобы улучшить свою жизнь, добиться большего. На тех, кто никак не мог справиться с возникшими трудностями или очень болезненно, с большими затруднениями привыкали к изменениям, пришлось соответственно 5,3 и 22,7% респондентов. При этом, как видно из таблицы 5, среди респондентов, труднее приспособляющихся к новой ситуации, было гораздо больше тех, кто чаще и острее переживает одиночество. Корреляционный анализ выявил здесь, хотя и не сильную, но значимую двухстороннюю связь, что позволяет говорить о том, что пожилые люди, переживающие одиночество, сложнее адаптируются к подобным изменениям жизненных обстоятельств.

Таблица 5

**Взаимосвязь частоты переживания одиночества с уровнем адаптированности пожилых людей к изменениям в их жизни, вызванным эпидемией коронавируса, осень 2020 г., %**

| Уровень адаптированности  | Частота ощущения одиночества |       |       |                     |
|---|------------------------------|-------|-------|---------------------|
|   | Практически всегда           | Часто | Редко | Практически никогда |
| Никак не могут справиться с возникшими трудностями              | 5,6                          | 27,5  | 38,2  | 28,7                |
| Очень трудно привыкают к изменениям                             | 3,8                          | 18,0  | 38,8  | 39,4                |
| Многое пришлось изменить в жизни, но в целом уже приспособились | 1,7                          | 13,1  | 37,4  | 47,8                |
| В жизни ничего не изменилось                                    | 2,8                          | 13,4  | 32,9  | 50,9                |

Таким образом, в условиях пандемии коронавируса пожилой возраст стал фактором, усиливающим социальные риски и уязвимость. Но несмотря на то, что людям старшего возраста, как и другим гражданам, пришлось столкнуться с резко возросшими угрозами и опасностями, они нередко преодолевали их с меньшими адаптационными затруднениями и издержками, чем более молодые. Это обусловлено как особенностями их образа жизни, так и реализацией комплекса мер в области социальной помощи и поддержки людей старшего возраста. Введение жёстких карантинных мер привело к заметному росту числа пожилых людей, ощущающих ухудшение самочувствия из-за ограничения двигательной активности, чувство тревоги, депрессию, недостаток общения. Гораздо чаще сталкиваются с адаптационными затруднениями в период пандемии люди старшего возраста, постоянно или часто переживающие одиночество. Вместе с тем, временные коронавирусные ограничения, несмотря на их строгость и жёсткость, не смогли надолго усложнить общую картину одиночества пожилых людей. После ослабления режима изоляции, когда эпидемия пошла на спад, показатели, характеризующие масштабы одиночества в пожилом возрасте, не превысили предпандемийный уровень.

## Список литературы

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с. ISBN 5-244-00380-1. EDN SGBTRN.
2. *Акутина С. П.* Феномен одиночества граждан пожилого возраста: предмет обсуждения / С. П. Акутина, Е. В. Столярова // Социодинамика. 2021. № 7. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=34881](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=34881) (дата обращения: 20.06.2021). DOI 10.25136/2409-7144.2021.7.34881. EDN WKAWHW.
3. *Биксон Т. К.* Жизнь старого и одинокого человека / Т. К. Биксон, Л. Э. Пепло, К. С. Рук, Ж. Д. Гудчайлдс // Лабиринты одиночества: сб. науч. тр. / Пер. с англ. ; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 1989. С. 485–511. ISBN 5-01-001589-7.

4. *Галкин К. А.* Барьеры и неравенства для пожилых людей в городской среде в период пандемии COVID-19 // Россия реформирующаяся: ежегодник: вып. 19 / Отв. ред. М. К. Горшков ; ФНИСЦ РАН. М. : Новый Хронограф, 2021. С. 65–86. DOI 10.19181/ezheg.2021.3. EDN KBKAUX.
5. *Доброхлеб В. Г.* Современная пандемия и риск роста социальной изоляции пожилых людей // Научное обозрение. Серия 1. Экономика и право. 2020. № 3. С. 166–173. DOI 10.26653/2076-4650-2020-3-15. EDN NMKVBD.
6. *Дьяченко И. А.* Социальные условия проживания как фактор переживания одиночества в пожилом возрасте // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2013. № 161. С. 274–279. EDN QNTTPH.
7. *Елютина М. Э.* Одинокое проживание и переживание одиночества в позднем возрасте / М. Э. Елютина, О. А. Трофимова // Журнал исследований социальной политики. 2017. Т. 15, № 1. С. 37–50. DOI 10.17323/1727-0634-2017-15-1-37-50. EDN YJKOJN.
8. *Касьянов В. В.* Особенности и проблемы социального поведения в условиях режима самоизоляции российского населения / В. В. Касьянов, Н. Х. Гафиатулина, С. И. Самыгин // Гуманитарий Юга России. 2020. Т. 9 (42), № 2. С. 51–63. DOI 10.18522/2227-8656.2020.2.3.
9. *Кляйненберг Э.* Жизнь соло: Новая социальная реальность. М. : Альпина нон-фикшн, 2014. 279 с. ISBN 978-5-9614-3309-8.
10. *Козырева П. М.* Особенности возрастной структуры одиночества / П. М. Козырева, А. И. Смирнов // Социологические исследования. 2020. № 9. С. 56–69. DOI 10.31857/S013216250009617-1. EDN QDPGQX.
11. *Куштанова В. А.* Выход на пенсию как момент пересмотра идентичности // Мир России. 2008. Т. 17, № 4. С. 152–163. EDN KBCNEJ.
12. *Матеев Д. А.* Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации. Новосибирск : Изд-во «СИБ-ПРИНТ», 2012. 183 с. ISBN 978-5-94301-291-4. EDN GXVLSN.
13. *Покровский Н. Е.* Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. М. : Университетская книга, Логос, 2008. 421 с. ISBN 978-5-98704-223-2.
14. *Прохорова М. В.* Переживание одиночества в старости в контексте теории капитала // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2008. № 4 (12). С. 59–64. EDN KPSYIJ.
15. *Пузанова Ж. В.* «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математическое моделирование» (Социология: 4М). 2009. № 29. С. 132–154. EDN KNOYNZ.
16. *Рогозин Д. М.* Пять книг о либеральном толковании одиночества в старшем возрасте // Психология зрелости и старения. 2013. № 2. С. 59–66.
17. *Слободчиков И. М.* Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 12, № 3. С. 27–35. EDN ICJGTF.
18. *Смелзер Н.* Социология / Пер. с англ., науч. ред. В. А. Ядов. М. : Феникс, 1994. 688 с. ISBN 5-7113-0106-3.
19. Социологические подходы к изучению социального благополучия : [монография] / Е. А. Авдеев, Э. Аллардт, Л. А. Беляева [и др.] ; отв. ред. М. Ф. Черныш, Ю. Б. Епихина. М. : ФНИСЦ РАН, 2021. 431 с. ISBN 978-5-89697-377-5. DOI 10.19181/monogr.978-5-89697-377-5.2021. EDN LHJSQX.
20. *Gibson H. B.* Loneliness in later life. New-York : Palgrave Macmillan, 2000. 166 p. DOI 10.1057/9780230510203.

21. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome // South African Medical Journal. 1952. Vol. XXVI, P. 88–92, 106–109.
22. Pardo J. A. As Parents Age: A Psychological and Practical Guide. Acton, Massachusetts : Vanderwyk & Burnham, 1998. 304 p.
23. Victor Ch. The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life / Ch. Victor, S. Scambler, J. Bond. Maidenhead : Open University Press, 2008. 272 p. ISBN 978-0-335-21521-8.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Козырева Полина Михайловна** — доктор социологических наук, первый заместитель директора, Институт социологии ФНИСЦ РАН; заведующая Центром лонгитюдных обследований Института социальной политики, НИУ ВШЭ; Москва, Россия.

*E-mail:* pkozyreva@isras.ru

AuthorID РИНЦ: 346897

**Смирнов Александр Ильич** — доктор социологических наук, ведущий научный сотрудник, Институт социологии ФНИСЦ РАН; Москва, Россия.

*E-mail:* smir\_al@bk.ru

AuthorID РИНЦ: 678594

Дата поступления в редакцию: 14.07.2022. Принята к печати: 16.11.2022.

DOI 10.19181/snsp.2022.10.4.9282

## **Social Isolation and Loneliness in Older Age<sup>1</sup>**

Polina M. Kozyreva<sup>1,2</sup>, Alexander I. Smirnov<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute of Sociology of FCTAS RAS.

5, b.1, Bol'shaja Andron'evskaja str., Moscow, Russia, 109544

<sup>2</sup> HSE University.

11, Pokrovsky Boulevard, Moscow, Russia, 109028

**For citation:** Kozyreva P. M., Smirnov A. I. (2022). Social isolation and loneliness in older age. *Sociologicheskaja nauka I social'naja praktika*. Vol. 10, № 4. P. 46–63. DOI 10.19181/snsp.2022.10.4.9282

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the peculiarities of the experience of loneliness by the elderly in the context of the problems of adaptation to the conditions of modern Russian reality. Considerable attention is paid to understanding the problems of loneliness of older Russians in a situation of increasing social isolation due to response measures to the challenges of the COVID-19 pandemic. The analysis is based on data from the from the “Russia Longitudinal Monitoring Survey – Higher School of Economics” (RLMS-HSE). It reveals that social isolation prevails in older people, characterized by a reduction or termination of individual contacts, while physical or complete isolation is quite rare. A significant but weak inverse correlation was found between the frequency of feelings of loneliness and the intensity of communication in old age. If employment significantly expands the possibilities of communication and at the same time reduces the severity of the experience of loneliness, then being in a family reduces the frequency of feeling loneliness

---

<sup>1</sup> This article uses the results of projects carried out in the framework of Fundamental research programs of HSE University.



while maintaining the intensity of communication with other people. Coronavirus restrictions, which have increased isolation, have had a negative impact on the social well-being of older citizens. Significantly increased the number of people experiencing depression, anxiety, depression, danger and fear. More difficult than others to adapt to a new situation are people who constantly or often experience loneliness. But although forced isolation and other pandemic restrictions have given rise to many problems that require an adequate solution, they still have not become destructive stress for the vast majority of older people. As the regime of restrictions eased and awareness of what was happening increased, the majority of older Russians were able to adapt to the new conditions to one degree or another.

**Keywords:** communication, loneliness, COVID-19 pandemic, social isolation, old age, elderly people

## REFERENCES

1. Abulkhanova-Slavskaja K. A. (1991). *Strategija zhizni*. [Strategy of life]. M. : Mysl'. 299 p. (In Russ.).
2. Akutina S. P., Stoljarova E. V. (2021). Fenomen odinochestva grazhdan pozhilogo vozrasta: predmet obsuzhdenija [The phenomenon of loneliness of elderly citizens: the subject of discussion]. *Sotsiodinamika*. № 7. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=34881](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=34881). DOI 10.25136/2409-7144.2021.7.34881. (In Russ.).
3. Bixon T. K., Peplo L. E., Rook K. S., Goodchilds J. D. (1989). Zhizn' starogo i odinokogo cheloveka. [The life of an old and lonely person]. *Labirinty odinochestva*. Ed. by N. E. Pokrovsky. M. : Progress. P. 485–511. (In Russ.).
4. Galkin K. A. (2021). Bar'ery i neravenstva dlja pozhilyh lyudej v gorodskoj srede v period pandemii COVID-19. [Barriers and inequalities for older people in urban environments during the COVID-19 pandemic]. *Rossija reformiruyushchajasja: Yezhegodnik*. Ed. by M. K. Gorshkov. Vyp. 19. M. : Novyj khronograf. P. 65–86. DOI 10.19181/ezheg.2021.3. (In Russ.).
5. Dobrokhleb V. G. (2020). Sovremennaja pandemija i risk rosta social'noj izoljacii pozhilyh lyudej. [The Current Pandemic and the Risk of Increasing Social Isolation of Older People]. *Nauchnoye obozrenie. Serija I. Ekonomika i pravo*. № 3. P. 166–173. DOI 10.26653/2076-4650-2020-3-15 (In Russ.).
6. Diachenko I. A. (2013). Sotsial'nye uslovija prozhivaniya kak faktor perezhivaniya odinochestva v pozhilom vozraste. [Social Conditions of Life as a Factor Experiencing Loneliness in Old Age]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena*. № 161. P. 274–278. (In Russ.).
7. Elyutina M. E., Trofimova O. A. (2017). Odinokoe prozhivanie i perezhivanie odinochestva v pozdnem vozraste. [Lonely Living Arrangements and Coping with Loneliness in Old Age]. *Zhurnal issledovanij socialnoj politiki*. Vol. 15, № 1. P. 37–50. DOI 10.17323/1727-0634-2017-15-1-37-50. (In Russ.).
8. Kasyanov V. V., Gafiatulina N. Kh., Samygin S. I. (2020). Osobennosti i problemy sotsial'nogo povedenija v uslovijakh rezhima samoizoljatsii rossijskogo naselenija. [Features and problems of social behavior in the conditions of self-isolation regime of the Russian population]. *Gumanitarnij Yuga Rossii*. Vol. 9 (42), № 2. P. 51–63. DOI 10.18522/2227-8656.2020.2.3. (In Russ.).
9. Klinenberg E. (2014). *Zhizn' solo: Novaja social'naja real'nost'*. [Life Solo: The New Social Reality]. M. : Al'pina non-fikshn. 279 p. (In Russ.).
10. Kozyreva P. M., Smirnov A. I. (2020). Osobennosti vozrastnoj struktury odinochestva. [Loneliness: Age Features]. *Sotsiologicheskie issledovanija*. № 9. P. 56–69. (In Russ.).
11. Kushtanina V. A. (2008). Vykhod na pensiyu kak moment peresmotra identichnosti. [Retirement as a moment of identity revision]. *Mir Rossii*. № 4. P. 152–163. (In Russ.).
12. Mateev D. A. (2012). *Fenomen odinochestva i problema narushenija kommunikatsii: monografija* [The phenomenon of loneliness and the problem of communication disorders: monograph]. Novosibirsk: SIB-PRINT Publishing House. 183 p. (In Russ.).

13. Pokrovsky N. E., Ivanchenko G. V. (2008). *Universum odinochestva: sotsiologicheskie i psihologicheskie ocherki*. [The universe of loneliness: sociological and psychological essays]. M. : Universitetskaya kniga, Logos. 408 p. (In Russ.).
14. Prokhorova M. V. (2008). Perekhivanie odinochestva v starosti v kontekste teorii kapitala. [The Experience of the Solitude in the Old Age in Context of the Theory of the Capital]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. Seriya Social'nye nauki*. № 4 (12). P. 59–64. (In Russ.).
15. Puzanova Zh. V. (2009). «Odinochestvo» kak predmet empiricheskogo analiza. [«Loneliness» as a subject of empirical analysis]. *Sotsiologija: metodologija, metody, matematicheskoye modelirovanie (Sotsiologija: 4M)*. № 29. P. 132–154. (In Russ.).
16. Rogozin D. M. (2013). Pjat' knig o liberal'nom tolkovanii odinochestva v starshem vozraste. [Five Books on the Liberal Interpretation of Loneliness in Older Age]. *Psihologija zrelosti i starenija*. № 2. P. 59–66. (In Russ.).
17. Slobodchikov I. M. (2007). Sovremennye issledovanija perekhivaniya odinochestva. [Contemporary Studies of Loneliness]. *Psikhologicheskaja nauka i obrazovanie*. Vol. 12, № 3. P. 27–35. (In Russ.).
18. Smelser N. (1994). *Sotsiologija*. [Sociology]. M. : Feniks. 688 p. (In Russ.).
19. *Sotsiologicheskie podkhody k izucheniyu sotsial'nogo blagopoluchija* (2021). [Sociological approaches to the study of social well-being]: [monograph] / E. A. Avdeev, E. Allardt, L. A. Beljaeva [et al.]. Ed. by M. F. Chernysh, Yu. B. Epikhina.]. M. : FSTAS RAS. 431 p. (In Russ.).
20. Gibson H. B. (2000). *Loneliness in later life*. New-York : Palgrave Macmillan, 166 p. DOI 10.1057/9780230510203.
21. Goldstone B. (1952). The general practitioner and the general adaptation syndrome. *South African Medical Journal*. Vol. XXVI. P. 88–92, 106–109.
22. Ilardo J. A. (1998). *As Parents Age: A Psychological and Practical Guide*. Acton, Massachusetts: Vanderwyk & Burnham, 304 p.
23. Victor Ch., Scambler S., Bond J. (2008). *The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead: Open University Press, 272 p.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Kozyreva Polina Mikhailovna**, Doctor of Sociological Sciences, First Deputy Director, Institute of Sociology of FCTAS RAS; Head of the Center for Longitudinal Studies at the Institute for Social Policy, HSE University, Russia.

E-mail: pkozyreva@isras.ru

ORCID ID: 0000-0002-3034-8521

ResearcherID: F-2538-2014

**Smirnov Aleksandr Il'ich**, Doctor of Sociological Sciences, Leading Researcher, Institute of Sociology of FCTAS RAS.

E-mail: smir\_al@bk.r

ORCID ID: 0000-0001-7078-6203

ResearcherID: ABA-6123-2021

The article was submitted on July 14, 2022. Accepted on November 16, 2022.