

DOI: 10.17805/trudy.2025.1.9

СОЦИОЛОГИЯ

## ОДИНОЧЕСТВО КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ОЦЕНКАХ РОССИЯН

Я.Т. Перинский

Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики»

**Аннотация:** В статье анализируется проблема одиночества как социального явления, связанного с нарушением связей человека с социальным окружением и переживанием чувства разобщенности и социальной изоляции личности. На основе вторичного анализа результатов исследования ВЦИОМ автор описывает это явление в оценках россиян.

**Ключевые слова:** одиночество; одиночество как социальное явление; пожилые люди; общение; цифровая грамотность

## LONELINESS AS A SOCIAL PHENOMENON IN THE ASSESSMENTS OF RUSSIANS

Ya. T. Perinsky

National Research University Higher  
School of Economics

**Abstract:** The article analyzes the problem of loneliness as a social phenomenon associated with the disruption of human connections with the social environment and experiencing feelings of separation and social isolation of the individual. Based on a secondary analysis of the All-Russian Center for the Study of Public Opinion research results, the author describes this phenomenon in the assessments of Russians.

**Keywords:** loneliness; loneliness as a social phenomenon; older people; communication; digital literacy

Проблема одиночества является одной из актуальных проблем современного общества. Быстро изменяющиеся условия жизни, непредсказуемость экономической и социально-политической ситуации, нарастание информационных потоков, усложнение процессов взаимодействия людей и их межличностного общения сказываются на социальной адаптации личности к новым условиям жизнедеятельности, отражаются на социальном самочувствии человека. Одиночество, имея сугубо личностные истоки, захватывает все большее число людей. Вместе с тем остается не ясным множество аспектов проблемы одиночества. Необходимость понимания природы этого феномена и значимость изучения его в социальном контексте определили выбор темы данной статьи.

Теоретико-методологические основы исследования проблемы одиночества имеют свои истоки в философских работах отечественных и зарубежных авторов, раскрывающих вопросы, связанные с одиночеством человека (К. Маркс, Ф. Ницше, К. Роджерс, Ж.П. Сартр, М. Хайдеггер, А. Камю, В.С. Соловьев, Н.И. Бердяев, Э. Фромм, К. Хорни, В. Франкл, К. Ясперс и др.). Особое зна-

чение для рассмотрения проблем одиночества как социального явления с учетом социального контекста происходящего имеют труды известных социологов (Э. Дюркгейм, М. Вебер, Р. Мертон, Д. Рисмен и др.). Продуктивен вклад психологов в разработку методологии исследования относительно одиночества как социально-психологического феномена (К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, У. Джемс, З. Фрейд, А.У. Хараши и др.). Многолетняя история изучения феномена одиночества и ряд систематических исследований, как отмечают многие авторы, дали возможность сформулировать и интерпретировать его сущность, объяснять специфику и характер. Исследователи предприняли попытку обосновать способы избавления или снижения тяжести одиночества. Остановимся на некоторых плодотворных результатах изучения одиночества.

Понятие «одиночество» определяется в отечественной социологии как «психологическое чувство разобщенности и социальной изоляции личности, фиксирующее внутренний, рефлексивный разлад человека с самим собой, его сосредоточение на неполноценности своих отношений с миром «других» людей. Одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от исторической реальности, гармоничного природного мироздания, сообщества людей, семьи. Одиночество — не физическая изолированность, а нарушение контекста духовных связей, объединяющих личность с ее социальным окружением. Оно, в отличие от объективной изолированности человека, отражает кризис «Я», дисгармонию, разлад и страдание личности» (Пузанова, 2003: 104).

Анализ научной литературы показывает, что чаще всего одиночество рассматривается как феномен, присущий представителям самых разных слоев общества. Часть исследователей определяют одиночество как неприятное, патологическое, негативное явление, оказывающее деструктивное влияние на психику человека. Редко затрагивается проблема одиночества у семейного человека, включенного в обширную систему социальных связей, т.е. с социальной точки зрения, не являющегося одиноким.

Е.Н. Заворотных исследованы социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. Показано, что его уникальность «заключается в том, что проявляется оно у каждого человека с разной силой и отличается эмоциональной окраской. Наименьшее проявление одиночества обычно не замечается, фиксируются только сильные его проявления» (Заворотных, 2009: 7). Выделены три основных вида одиночества: «отрицаемое одиночество» (низкий уровень), «комфортное одиночество» (средний уровень) и «деструктивное одиночество» (высокий уровень). Оптимальным видом одиночества для человека выделено «комфортное одиночество», которому соответствует высокое качество жизни и хорошее самочувствие личности (*Там же*).

В наибольшей степени переживают одиночество люди пожилого возраста, имея для этого разные причины и по-разному его ощущая (Александрова, 2003). Вместе с тем установлено, что не все люди пожилого возраста оценивают свое состояние как одиночество. С выходом на пенсию у них формируется внутренняя

готовность к принятию нового образа жизни, что снижает травмирующее воздействие изменения социального статуса и усиливает действие защитных механизмов (Куртиян, 1995).

Многими исследователями установлена зависимость между характером переживаний одиночества в старости и объемом накопленного физического, социального и человеческого капитала. Все виды капитала «во многом способны оказывать давление на характер и степень внутренних переживаний человека» (Прохорова, 2008: 64).

Социальный капитал, по П. Бурдье, можно представить, как некое социальное пространство, состоящее из экономического, политического, культурного и других полей, на которых индивиды занимают определенное положение в зависимости от своих способностей и активности. Социальный капитал рассматривается как ресурс социальных отношений и сетей отношений. «Воспроизводство социального капитала предполагает непрерывающуюся работу по установлению социальных связей [sociability]» (Бурдье, 2002: 68).

Обратимся к результатам эмпирического исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения. В августе 2021 г. ВЦИОМ опубликовал результаты инициативного всероссийского опроса «ВЦИОМ-Спутник» как социологического исследования, посвященного теме одиночества «Одиночество и как с ним бороться».

В ходе исследования использовался метод опроса в форме телефонного интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров. Выборка извлечена из полного списка телефонных номеров, задействованных на территории РФ. Данные взвешены на вероятность отбора по социально-демографическим параметрам. Опрошено 1600 россиян в возрасте от 18 лет и старше (Одиночество..., Электр. ресурс).

На основе внимательного изучения полученных ВЦИОМ данных удалось выделить основные моменты и включить их в переработанные диаграммы ответов респондентов, выявить данные о том, какая часть россиян и как часто испытывает чувство одиночества, в чем видятся основные причины одиночества, что помогает избежать чувства одиночества.

По данным ВЦИОМ, в течение полугода, предшествующих опросу, 23% опрошенных россиян чувствовали себя одинокими, при этом 19% — испытывали это чувство время от времени, а 4% — постоянно. Из этих почти четверти опрошенных назвали основными причинами чувства одиночества проблемы в семье и личной жизни и недостаток общения (по 11%), одинокое проживание (9%), отсутствие друзей и единомышленников, а также потерю близких (по 7%). Обращает на себя внимание факт самой высокой доли (7%) опрошенных среди граждан 60 лет и старше и самой низкой доли (2%) респондентов среди 45–59-летних, постоянно ощущающих себя одинокими. Также следует заметить, что чувство одиночества периодически напоминает о себе самым молодым из опрошенных россиян (37%).

Т а б л и ц а 1

**Ответы на закрытый вопрос о частоте ощущения чувства одиночества по возрастным группам (данные представлены в %)**

Категория	Постоянно	Периодически	Никогда	Затрудняюсь ответить
Все опрошенные	4	19	76	1
Мужчины	4	20	75	1
Женщины	4	18	76	2
18–24 года	4	<b>37</b>	59	0
25–34 года	4	20	74	2
35–44 года	3	18	79	0
45–59 лет	<b>2</b>	16	81	1
60 лет и старше	<b>7</b>	16	75	2

На вопрос «С кем вы проживаете в настоящий момент?», 28% респондентов возрастной группы 60 лет и старше ответили, что проживают одни. На наш взгляд, инструментарий можно было бы дополнить вопросом к представителям возрастной группы 60 лет и старше, как часто именно эта категория опрошенных испытывает чувство одиночества.

Т а б л и ц а 2

**Ответы на вопрос «Скажите, с кем Вы проживаете в настоящий момент?» (закрытый вопрос, до трех ответов, в % от всех опрошенных)**

	Все опрошенные	Мужчины	Женщины	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–59 лет	60 лет и старше
Один/одна	18	18	17	28	13	8	13	<b>28</b>
С супругом/супругой	54	61	48	15	53	70	62	48
С другими родственниками (родителями, детьми, внуками)	52	45	59	45	56	71	55	36
С людьми, не являющимися родственниками (друзья)	3	3	2	11	4	2	1	2
С кем-то еще	3	5	2	5	8	2	2	2

На наш взгляд, требует уточнения в анкете также шкала закрытого вопроса о проживании в настоящий момент. Респонденты в возрасте 18–24 года, ответив на

этот вопрос как: «один/одна», могут проживать не одни, а, например, в общежитии, т.к. одиночное проживание может означать проживание отдельно от родственников.

Данные ВЦИОМ содержат важную информацию о том, что в последние годы россияне стали меньше общаться «вживую» с друзьями и близкими. Эта позиция отмечена 35% опрошенных. По оценке 13% респондентов, возникновение чувства одиночества связано с нехваткой общения. Но сами по себе эти проценты мало проясняют, почему в эпоху цифрового развития общества, а также активного использования различных технологий коммуникации, не разрешается проблема одиночества.

Далеко не сразу пожилые люди проявили свою активность в знакомстве с новыми технологиями. Большинство проявляло нерешительность. А некоторые люди старшего поколения не хотели пользоваться мобильными телефонами, смартфонами, сложной домашней техникой, не говоря о персональном компьютере. Повышение цифровой грамотности пожилых граждан актуализировалось в начале 2020 г. с приходом пандемии. Немало пожилых людей стало понимать, что с учетом ухудшения состояния здоровья и ограничения прежних возможностей в поддержании привычной жизнедеятельности остро обозначается проблема овладения компьютером и пользования интернетом (Перинская, 2022).

Поданным на сентябрь 2023 г., большая часть населения в возрасте от 18 до 59 лет пользовалась интернетом практически ежедневно. Россияне старше 60 лет реже: 41% выходили в сеть эпизодически либо не пользуются ей. В зависимости от возраста различаются и самые популярные социальные медиа (Интернет в России..., Электр. ресурс).



Диаграмма 1

По данным ВЦИОМ на 2023 г., частота использования россиянами интернета, представленная на диаграмме 1, показывает самую низкую частотность у возрастной группы 60 лет и старше.

Вступление многих, прежде социалистических, стран в рыночные преобразования потребовало формирования новой социальной политики, связанной со значительными изменениями в ее целях, средствах и методах. «Национальные стратегии действия в большей степени предусматривают оптимизацию институциональных условий социальной интеграции, более эффективное использование

норм и стандартов социальной политики, нацеленных на смягчение социального неравенства» (Яжборовская, 2015: 216).

Все эти особенности постсоветского общества сказались на жизнедеятельности наших сограждан старшего поколения особенно остро, в том числе, испытывают многие из них и проблему одиночества. Она, как социальное явление, нуждается в дальнейшем изучении.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Александрова М.Д. (2003) Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: хрестоматия, М.: Академия. С. 177–183.

Бурдые П. (2002) Формы капитала // Экономическая социология. Т. 3. №. 5. С. 60–74.

Заворотных Е.Н. (2009) Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. — СПб., — 23 с.

ИнтернетВРоссии//ТАСС[Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/infographics/9797?ysclid=m7t09b4so4853763267> (дата обращения: 02.03.2025).

Куртиян С.В. (1995) Одиночество как социальное явление: автореф. дисс. ... канд. социол. наук. — М., 20 с.

Одиночество и как с ним бороться // ВЦИОМ [Электронный ресурс] URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/odinochestvo-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения: 02.03.2025).

Перинская Н.А. (2022) Цифровая социализация россиян пожилого возраста. Научные труды Московского гуманитарного университета. N 2. С. 55–60. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.2.6>

Прохорова М.В. (2008) Переживание одиночества в старости в контексте теории капитала // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия Социальные науки. № 4 (12). С.59–64.

Пузанова Ж.В. (2003) Одиночество // Социологическая энциклопедия: В 2 т. Т. 2 / Национальный общественно-научный фонд, М.: Мысль, С. 104.

Яжборовская И.С. (2015) Особенности социальной политики в странах Центрально- и Юго-Восточной Европы. Неравенство в современном обществе. Политические и социальные аспекты: сборник статей, Институт социологии РАН. — М.: ИС РАН. С. 199–217.

**Перинский Ян Тарасович** — студент 1 курса факультета права Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». 109028, Россия, Москва, Большой Трёхсвятительский переулок, д. 3. Эл. адрес: [itperinskii@edu.hse.ru](mailto:itperinskii@edu.hse.ru)

**Perinsky Jan Tarasovich** is a 1st year student at the Faculty of Law of the National Research University Higher School of Economics. 3 Bolshoy Trekhsvyattelskiy Pereulok, Moscow, 109028, Russia. Email: [itperinskii@edu.hse.ru](mailto:itperinskii@edu.hse.ru)

#### Для цитирования:

Перинский Я.Т. Одиночество как социальное явление в оценках россиян. № 1. С. 67–72. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.1.9>