

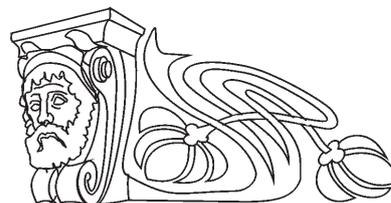


Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022. Т. 22, вып. 1. С. 17–22
Izvestiya of Saratov University. Sociology. Politology, 2022, vol. 22, iss. 1, pp. 17–22
<https://soziopolit.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/1818-9601-2022-22-1-17-22>

Научная статья
УДК 316

Одиночество в условиях пандемии: страновой обзор



Т. К. Ростовская¹✉, А. Д. Сулейманлы², В. А. Гневашева¹, Д. П. Толмачев¹

¹Институт демографических исследований Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук (ИДИ ФНИСЦ РАН), Россия, 119333, г. Москва, ул. Фотиевой, д. 6, корп. 1

²Ускюдарский университет, Турция, 34662, г. Стамбул, пр-в. Алтунизаде, ул. Халук Тюрксой, д. 14.

Ростовская Тамара Керимовна, доктор социологических наук, профессор, заместитель директора, Rostovskaya.tamara@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1629-7780>

Сулейманлы Абульфаз Давуд оглу, доктор социологических наук, профессор, заведующий кафедрой социологии, ebulfaz.suleymanli@uskudar.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-1894-5232>

Гневашева Вера Анатольевна, доктор экономических наук, доцент, руководитель отдела воспроизводства трудовых ресурсов и занятости населения, vera_cos@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3596-661X>

Толмачев Даниил Петрович, аспирант, dan.tolmachev@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2401-5990>

Аннотация. В условиях всеобщего режима самоизоляции, связанного с пандемией COVID-19, одиночество становится одной из наиболее глобальных, общечеловеческих проблем. Коронавирус усугубил ранее незаметную ситуацию одиночества в мире и превратил людей в участников самого масштабного на планете психологического эксперимента. В этой связи актуальным является описание одиночества как социального явления, в том числе в стратовом аспекте (у различных групп населения), а также в контексте межстранового анализа. Современное общество все чаще сталкивается с данной проблемой и формирует ответные ее решения. В статье представлен экспертный анализ проявлений проблемы одиночества в современном обществе с уточнением влияния именно пандемии COVID-19 на распространение и усиление рассматриваемого явления. Представленная проблематика требует более расширенного изучения, так как ее последствия могут оказать значимое негативное влияние на формирование «постковидного» общества. Современная общественность, несомненно, обратила внимание на данное явление, формируются программы сглаживания ситуации, однако важно не просто выявить и детерминировать данную проблему, но и выяснить существующие взаимосвязи дальнейшего развития рассматриваемого явления с прочими общественными процессами. Попыткам подобного многофакторного, корреляционного, системного анализа и посвящена данная статья.

Ключевые слова: пандемия, одиночество, проблема одиночества, социальная изоляция, страх

Для цитирования: Ростовская Т. К., Сулейманлы А. Д., Гневашева В. А., Толмачев Д. П. Одиночество в условиях пандемии: страновой обзор // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022. Т. 22, вып. 1. С. 17–22. <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2022-22-1-17-22>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Loneliness in the pandemic: Country overview

T. K. Rostovskaya¹✉, A. D. Suleymanli², V. A. Gnevasheva¹, D. P. Tolmachev¹

¹Institute for Demographic Research – Branch of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences (IDR FCTAS RAS), 6 build. 1 Fotievoi St., Moscow 119333, Russia

²Üsküdar University, 14 PK Haluk Türksoy St., Altunizade Mh., İstanbul 34662, Turkey

Tamara K. Rostovskaya, Rostovskaya.tamara@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1629-7780>

Abulfaz D. Suleymanli, ebulfaz.suleymanli@uskudar.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-1894-5232>

Vera A. Gnevasheva, vera_cos@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3596-661X>

Daniil P. Tolmachev, dan.tolmachev@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2401-5990>

Abstract. In the context of the general self-isolation regime associated with the COVID-19 pandemic, loneliness is becoming one of the most global, universal human problems. The coronavirus exacerbated a previously imperceptible situation of loneliness in the world and turned people into the participants in the largest psychological experiment on the planet. In this regard, it is relevant to describe loneliness as a social phenomenon included in the stratum aspect (among different population groups), as well as in the context of cross-country analysis. Modern



society is increasingly faced with this problem and forms its response solutions. The article presents the expert analysis of the manifestations of the problem of loneliness in modern society, clarifying the impact of the Covid-19 pandemic on the spread and strengthening of the phenomenon in question. The presented problems require a more extensive study, since its consequences can have a significant negative impact on the formation of a "post-like" society. The modern public has undoubtedly paid attention to this phenomenon, programs for smoothing the situation are being formed, however, it is important not only to identify and determine the existing problem, but also to clarify the existing relationships between the further development of the phenomenon under consideration with other social processes. This article is devoted to attempts of such a multivariate, correlation, system analysis.

Keywords: pandemic, loneliness, loneliness problem, social isolation, fear

For citation: Rostovskaya T. K., Suleimanov A. D., Gnevasheva V. A., Tolmachev D. P. Loneliness in the pandemic: Country overview. *Izvestiya of Saratov University. Sociology. Politology*, 2022, vol. 22, iss. 1, pp. 17–22 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2022-22-1-17-22>

This is an open access distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Одиночество в современном обществе является важнейшим общественным явлением, требующим глубокого социально-психологического, социально-философского, культурологического и социологического осмысления. Существенные особенности данного феномена с точки зрения социологии исследуются российскими учеными Н. Е. Покровским и Г. В. Иванченко, которые рассматривают одиночество человека как его отчужденность от собственной социальной и даже этнической идентичности. Такая ситуация способна привести к возникновению разрыва между личностью человека и его внутренним миром, отчуждению человека от самого себя и обострению его внутреннего чувства одиночества¹.

Раскрывая понятие одиночества как широкий спектр явлений, характеристик и состояний человека, российский социолог Ж. В. Пузанова обращает внимание на концептуальные модели, которые обуславливают методические подходы исследования данного феномена. Первая модель, связанная с осознанием индивидом дефицита связей, включает процесс самооценки личности, познающей неполноту своих отношений с другими людьми. Вторая модель акцентирует потребность человека в общении, установлении близких отношений с другим человеком².

Проблема одиночества существовала в мире задолго до появления нового штамма коронавируса и до закрытия людей на карантин³. В западных странах многие писали и говорили о феномене и даже об «эпидемии одиночества», столь распространенной в современном мире. Однако в период пандемии на данное явление стало накладываться новое социальное содержание. 2020-й – год первой волны чрезвычайной ситуации, связанной со вспышкой COVID-19, стал особым для всего человечества. Во всех странах стали приниматься радикальные ограничительные меры, связанные со всеобщим режимом самоизоляции и переходом в дистанционный режим работников различных организаций, школьников, студентов, людей старшего возраста⁴.

Таким образом, в 2020 и 2021 гг. миллионы людей оказались в вынужденной изоляции на недели и даже на месяцы, людям пришлось во многом дистанцироваться от общества. И в этот момент, когда весь мир сосредоточился на борьбе с коронавирусом и его последствиями, тенденция, которая набирала обороты в последние годы, приобрела поистине устрашающий масштаб: планету незаметно накрыла еще одна не менее пугающая «эпидемия» – эпидемия одиночества.

Коронавирус усугубил ранее незаметную ситуацию одиночества в мире и превратил людей в участников самого масштабного на планете психологического эксперимента. Как утверждает А. Волков, связи между людьми были ограниченными и до вынужденной изоляции, но в условиях карантина и локдауна создавать и поддерживать их стало особенно сложно⁵.

«Мы официально теперь в состоянии пандемии, – говорит Э. Клиненберг, социолог из Университета Нью-Йорка, в интервью изданию Vox, – Но также мы вошли в новый период социальной боли. Изоляция и социальное дистанцирование приведут к такому уровню социальных потерь, о котором пока очень мало говорят»⁶.

Причем данная проблема коснулась не только отношений между людьми, также она затронула отношения между народами и между странами. Данная «эпидемия» распространилась с беспрецедентной скоростью в истории; все это бессознательно создало неопределенность, которая раздвинула наши пределы терпимости, поколебав наши чувства контроля и веру в предсказуемость будущего. В этот период усилилось и наше одиночество. В результате длительной изоляции появляется риск эмоционального выгорания и чувства одиночества, и здесь требуются дополнительные усилия по оказанию взаимной поддержки⁷.

Немаловажным обстоятельством, оказывающим воздействие на уровень развития одиночества в период пандемии, оказалось длительное нахождение людей в замкнутом пространстве, что привело к ослаблению общественных связей, дружеских, родственных уз и, безусловно, к созданию у многих стрессовой ситуации. Людям не хватало близкого общения и впечатлений от



жизни, и особенно тяжело становилось без объятий. Активное использование интернет-коммуникаций во время пандемии также не удовлетворяло потребность человека в близком общении, необходимом для преодоления негативных переживаний одиночества.

В обычной жизни человек, на постоянной основе работающий из дома, смог бы компенсировать недостаток общения и впечатлений после работы: он мог сходить в бар, кино, встретиться с близкими. В ситуации изоляции все эти способы поддержать себя оказались недоступными. Кроме того, тех, кто жили в одиночестве, стали пугать и бытовые моменты: например, люди, которые помогли бы купить лекарства и продукты, если человек заболел (не обязательно коронавирусом) и не был в состоянии добраться до магазина, сами оказались взаперти в условиях жесткого карантинного режима. Все это обострило и актуализировало тему одиночества во время пандемии.

Теоретические предпосылки и методы исследования

Изучение феномена социального одиночества определяется рядом подходов: экзистенциальная психология (И. Ялом, К. Мустакас), где считается, что одиночество присуще природе человека (К. Мустакас детерминирует понятия «суэта одиночества» как систему защитных механизмов и «истинное одиночество» как понимание «реальности одинокого существования»). И. Ялом подчеркивает, что реальности одинокого существования предшествует некоторая пограничная жизненная ситуация, как смерть, жизненные потрясения и трагедии, переживаемые индивидом в одиночку); экзистенциальная философия (Ж.-П. Сартр, А. Камю, Н. А. Бердяев, М. Хайдеггер), где в основу положен принцип конфликтности в отношении объективного мира, при этом экзистенциалисты определяют причины одиночества в условиях бытия индивида; психоаналитический подход (в части неофрейдистской парадигмы) (Л. Зилбург, А. О. Смирнова, Х. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман), где предпосылки одиночества определяются некоторыми событиями и переживаниями детства (в рамках данной концепции Л. Зилбург различает понятия «одиночество» и «уединение», считая второе нормальным состоянием, а первое – непреодолимым, причины которого видятся в самой личности; гуманистическая социология (человекоцентрированный подход) (К. Роджерс, Л. Хьелл, Д. Зиглер и др.), где одиночество есть следствие влияния внешнего на личность (по К. Роджерсу, одиночество есть «проявление слабой приспособляемости личности»); социально-психологический подход (А. Боумен, Д. Рисмен) предполагает причиной одиночества само общество, в

частности, усилению одиночества способствует ослабление связей в первичной группе, при этом подчеркивается, что одной из ключевых причин одиночества является ориентация на других: люди хотят нравиться другим, стремятся приспособиться к обстоятельствам, уходят от своего «я», при этом Д. Рисмен использует понятие «одинокая толпа»; когнитивный подход (В. Дерлега, С. Марголиус, Д. Перлман, Л. Пепло), где упор делается на несоответствии социального и индивидуального опыта индивида. Существуют также подходы, в которых одиночество рассматривается как часть (компонент) более общей концепции; Э. Фромм говорит об обществе потребления как о причине одиночества; К. Хорни разрабатывает психосоциальную доктрину одиночества, куда включает множественные факторы, в том числе и проблемы современной семьи; интегративная модель одиночества У. Садлера и Т. Джонсона изучает данный феномен через понимание внутреннего мира личности как динамического процесса, обусловленного переживаниями индивида в контексте жизненных отношений и связей человека; обладая определенным потенциалом, человек должен его реализовать посредством определения своего места в мире на всех уровнях и установления на каждом из них необходимого ему количества связей.

Проблемы одиночества сводятся к определению особенностей межличностных отношений, и в первую очередь в семье как малой группе. Изменение сущности такого явления, как социальное одиночество, ведет и к трансформации сетевых взаимодействий субъектов, в том числе и в рамках малой социальной группы, к трансформации понимания семьи как социальной группы.

Оценка социально-психологического состояния одиночества у различных групп населения

Изоляция из-за нового коронавируса затронула самые разные группы населения. Но есть те, кто в такой ситуации оказались наиболее уязвимы. В первую очередь это затронуло людей старшего возраста, которые жили одни и отработали размеренный образ жизни со своими ритуалами, прогулками, походами по магазинам, поликлиникам, приездами родственников по выходным. В период пандемии вся их привычная схема оказалось разрушенной, что резко усилило тревогу одиночества данной категории населения.

Исследования показали, что чувство одиночества усугубило у данной возрастной группы уже имеющиеся проблемы со здоровьем, при этом следует отметить, что «именно ментальное здоровье играет важнейшую роль в успешной социализации людей, в том числе старшего возраста»⁸.



Известно, что существует связь между изолированностью от общества и ухудшением здоровья, например развитием деменции, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и других состояний. Учитывая тот момент, что данная группа не очень привыкла к виртуальному общению, и именно их как группу риска просили сидеть дома в первую очередь, то испытание одиночеством они переносили гораздо сложнее.

Тяжело сказались жесткие меры карантина и на людях с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Так, с объявлением жестких карантинных мер они стали испытывать дополнительные трудности в доступе к медицинскому обслуживанию, что негативно сказалось на состоянии их одиночества.

Проблема одиночества во время пандемии стала актуальной для всех возрастов, в том числе и для молодежной группы. Исследования, проведенные в различных странах, показали, что в ходе первого локдауна почти каждый третий подросток испытывал стресс или страх в средней или тяжелой форме, был подвержен приступам скверного настроения – вплоть до депрессии и чувства полной заброшенности, а также страдал психосоматическими расстройствами⁹. Результаты различных исследований говорят о том, что среди молодежи возросла тенденция к вызывающему поведению – вплоть до проявления физической агрессии и суицида. Свою роль здесь, конечно, играет множество различных факторов. На индивидуальном уровне – это ограничение возможностей общения со сверстниками как в школе, так и вне ее, ограничение физической активности, свободы передвижения и снижение возможностей взаимодействия с внешним миром вообще.

«Эпидемия одиночества»: проявление в разных странах

По результатам отчета Объединенного исследовательского центра Европейской комиссии, в Европе возрос уровень одиночества. Так, в начале пандемии коронавируса, в апреле–июле 2020 г., каждый четвертый гражданин ЕС заявлял, что чувствовал себя в это время одиноким. В это время уровень одиночества вырос во всех регионах Европы до 22–26%. Более чем на 15% уровень одиночества повысился в Болгарии, Эстонии, Франции, Германии, Польше, Португалии и Швеции¹⁰. В Европе самой «одиноким» страной оказалась Швеция: почти половина шведских домохозяйств – это одинокие и бездетные взрослые¹¹.

Проблема одиночества также остра и в США, где каждый десятый почувствовал себя изолированным во время пандемии. Исследования, проведенные в США во время первой волны в 2020 г., показали, что 50% пожилых

людей чувствовали себя одинокими, среди миллениалов (рожденные после 1980 г.) этот показатель – 71%, а у поколения Z (рожденные после 1996 г.) – 79%¹².

Чувство одиночества во время пандемии коронавируса стало на 25% чаще возникать у жителей Финляндии. Если до пандемии коронавируса одинокими себя могли назвать 20,8% ее жителей, то в период пандемии доля одиноких людей выросла до 26,0%. Правда, пик одиночества пришелся на весну 2020 г., когда таковыми себя посчитали 32,0% опрошенных¹³.

В Азии одиночество уже стало частью массовой культуры. Показательный пример – Япония, где больше полумиллиона человек оборвав все социальные связи, предпочли жить в полной самоизоляции более полугодя. Японцы стали называть таких людей «хикikomори» («уединяющиеся», «отстраненные»), сокращенно «хикки»¹⁴.

Исследования и опросы, проведенные нами в Турции на разных стадиях пандемии, показали, что респонденты старше 60 лет и студенты-юноши чувствовали себя более одинокими из-за отсутствия связи с их непосредственным окружением и потери привычных социальных связей в период пандемии¹⁵.

Многие исследования акцентируют внимание на усилении проблемы одиночества в России. Так, по данным исследования ВШЭ, было выявлено, что более 43% россиян в той или иной степени испытывают одиночество. При этом наибольшая доля людей, сообщивших о том, что они чувствуют себя одинокими (70%), – это люди старше 85 лет, которые живут со своими взрослыми детьми. В свете кризисов среднего возраста, которые могут сопровождаться переоценкой ценностей или депрессией, вероятность одиночества у людей возрастает после 40 лет. Следующая веха наступает после 60 лет. Человек выходит на пенсию, но данный период не является легким с резкой сменой ролей и нарастающим дефицитом близких отношений.

В городах одинокой молодежи больше, чем в деревне. Причина, по мнению исследователей, – в ухудшающемся качестве жизни в сельской местности.

В России из-за пандемии COVID-2019 также был изменен формат социальных коммуникаций людей старшего возраста. Авторское исследование, проведенное среди участников проекта «Московское долголетие» и «Мой социальный центр» в Таганском районе столицы, где число людей старшего возраста составляет более 30 тыс. человек из 123 тыс. общего населения, позволило отметить, «что почти половина москвичей старшего возраста столкнулась с проблемой одиночества, при этом возросло число онлайн-коммуникаций с помощью мессенджеров и других интернет-сервисов»¹⁶.



Разные способы решения проблемы одиночества во время пандемии

Страны используют различные формы стратегий для решения проблем растущего одиночества, вызванного вынужденной изоляцией. В США резко подскочил интерес к сервисам знакомств и чат-ботам: была предоставлена возможность создать себе виртуального друга для общения. Более миллион американцев воспользовались услугами данного сервиса¹⁷.

В Великобритании, где с 2018 г. функционирует Министерство одиночества, проблему предпочли решать на государственном уровне, выделив дополнительно 1,8 млн фунтов (2,4 млн долл.) для увеличения количества доступных общественных мест, включая открытие новых кафе, ресторанов и точек проведения досуга. Также особое внимание уделялось одиноким пациентам старшего возраста, которым оказывалась индивидуальная помощь со стороны общественных работников.

А в берлинском районе Кройцберг два раза в неделю был открыт киоск, в котором желающие могли излить душу¹⁸.

Превращение одиночества в острое состояние и рост числа самоубийств на 3,7%, особенно в период пандемии, побудили Японию создать Министерство одиночества¹⁹.

В России реализуются региональные программы активного долголетия, которые помогают людям старшего возраста заниматься самообразованием и поддерживать необходимое им общение в режиме самоизоляции. Следует подчеркнуть, что за счет ежедневного использования онлайн-коммуникаций повысилась интернет-грамотность населения старшего возраста. Безусловно, проекты, посвященные активному долголетию, будут только расширяться, что подтверждается планом мероприятий на 2021–2025 гг. по реализации второго этапа Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 23.06.2021 № 1692-р.

Таким образом, эпидемиологическая угроза, карантин, ограничение людей в привычном образе жизни, вызванная пандемией COVID-19, открыла новое лицо одиночества. Эксперты предупреждают, что одиночество в сочетании с асоциализацией, пережитое в период карантина, может иметь серьезные психологические последствия в долгосрочной перспективе и даже сделать человека более уязвимым перед болезнями. «Одиночество нельзя вылечить с помощью технологий и других подручных средств», – уверен преподаватель Гарвардской медицинской школы Д. Нобель²⁰.

В связи с этим нам представляется наиболее актуальным еще раз подчеркнуть роль близкого общения. Человеку нужна невербальная коммуникация – улыбаться, подмигивать, пожимать руку, хлопнуть по плечу. Видеосвязь и социальные сети это заменяют, но только частично²¹. От общения с людьми мы получаем гораздо больше, чем нам способен дать любой робот. Именно поэтому после снятия ограничений первой волны пандемии даже простая встреча с друзьями, поход в театр или бар стали приобретать совершенно иную ценность. Многие люди отмечали, что эти привычные, казалось бы, события стали источником абсолютно новых эмоций и важным ресурсом. Несомненно, социальная дистанция – жизненно важная мера во время пандемии, но также очевидно, что продолжительный опыт социального дистанцирования увеличивает чувство одиночества. И, с другой стороны, нужно не забывать, что под соблюдением социальной дистанции подразумевается только соблюдение физической дистанции, которая необходима для предотвращения передачи вируса от человека к человеку.

Исследователи предлагают два способа борьбы с одиночеством в период пандемии: усилить уже существующие связи или создать новые. Личное общение старому другу или знакомому способно помочь человеку, который оказался замкнутым в четырех стенах без взаимодействия с другими. Также рекомендуют использовать видеочаты как можно чаще. Если есть возможность связаться через сообщения, телефон или видеочат, лучше выбрать видеочат, считают в *Scientific American*. Такое общение дает максимальное ощущение присутствия и играет важную роль в поддержании психического здоровья.

В итоге можно сделать вывод о том, что в межстрановом разрезе одиночество становится наиболее ключевой общечеловеческой проблемой в период пандемийного кризиса. И точное понимание данного феномена, его трансформации в пандемийный период возможно только при наличии широкого междисциплинарного подхода.

Примечания

- 1 См.: Покровский Н. Е., Иванченко Г. В. Универсум одиночества : социологические и психологические очерки. М. : Логос, 2008. С. 12.
- 2 См.: Пузанова Ж. В. Социологическое исследование одиночества : проблема построения концептуальной модели // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Социология. 2009. Т. 9, № 2. С. 42–46.
- 3 См.: Süleymanlı E., Çaylak M., Atlı C., Akdağ Z. S., Değirmenci Z. Göçmen Yalnızlığının Sosyo-Psikolojik Açıdan Değerlendirilmesi // *Sosyologca Dergisi*,



- Sayı: 18–19, Aralık 2019 – Haziran 2020. S. 269–291 ; *Süleymanlı E.* A Sociological Overview of Post-Pandemic Period. URL: <https://covid19.tabipacademy.com/2020/05/11/a-sociological-overview-of-post-pandemic-period/> (дата обращения: 18.10.2021).
- ⁴ См.: *Akdoğan A.* High School Students' Readiness for Distance Learning // International Online Journal of Education and Teaching (IOJET). 2021. Vol. 8, № 2. P. 622–637. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1294373.pdf> (дата обращения: 18.10.2021).
- ⁵ См.: *Волков А.* Почему одиночество и сопереживание стали ценностями постпандемийного мира // Стиль. URL: <https://style.rbc.ru/life/6065b5299a79477971a39902> (дата обращения: 18.10.2021).
- ⁶ Цит. по: *Пономаренко Н.* Как бороться с одиночеством в коронавирусном карантине. URL: <https://plus-one.ru/news/2020/03/15/kak-borotsya-s-odinochestvom-v-koronavirusnom-karantine> (дата обращения: 18.10.2021).
- ⁷ См.: *Okruszek Ł., Aniszewska-Stańczuk A., Piejka A., Wiśniewska M., Żurek K.* Safe but lonely? Loneliness, mental health symptoms and COVID-19 [Preprint] // Psyarchiv. 2020. 10 April. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9njps>
- ⁸ *Ростовская Т. К., Толмачев Д. П.* Социальные коммуникации населения старшего возраста в г. Москва в условиях COVID-19 // Научное обозрение. Серия 1. Экономика и право. 2020. № 3 (COVID-19 и мобильность). С. 176. <https://doi.org/10.26653/2076-4650-2020-3-16>
- ⁹ См.: Стресс и одиночество : молодежь в эпоху пандемии // Euro-topics. 2021. URL: <https://www.eurotopics.net/ru/254952> (дата обращения: 18.10.2021).
- ¹⁰ См.: В Берлине появился киоск, в котором ничего не продают. URL: <https://www.dw.com/ru/kiosk-w-berline-pomogaet-odnokim/a-56964584> (дата обращения: 18.10.2021).
- ¹¹ См.: *Волкова Д.* В собственном соку : В борьбе с пандемией мир проглядел эпидемию одиночества. Какова цена изоляции? // Lenta.ru. 09.12.2021. URL: <https://lenta.ru/articles/2021/01/09/loneliness/> (дата обращения: 18.10.2021).
- ¹² См.: *Пономаренко Н.* Указ соч.
- ¹³ См.: В Финляндии исследовали одиночество во время пандемии коронавируса // ИА Красная Весна, 10 ноября 2020. URL: <https://rossaprimavera.ru/news/96081f21> (дата обращения: 18.10.2021).
- ¹⁴ См.: *Волкова Д.* Указ. соч.
- ¹⁵ См.: *Gençler en çok arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi özledi* // Hurriyet. 2021. URL: <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/gencler-en-cok-arkadaslariyla-zaman-gecirmeyi-ozledi-4172382> (дата обращения: 18.10.2021).
- ¹⁶ *Ростовская Т. К., Толмачев Д. П.* Указ. соч. С. 174.
- ¹⁷ См.: *Волкова Д.* Указ. соч.
- ¹⁸ См.: В Берлине появился киоск, в котором ничего не продают.
- ¹⁹ См.: *Волкова Д.* Указ. соч.
- ²⁰ Цит. по: *Булдина В.* Роботы, YouTube, чат-боты : что помогает справиться с одиночеством // Газета.ru. 08.11.2020. URL: <https://www.gazeta.ru/tech/2020/11/06/13349737/lonoly-tech.shtml> (дата обращения: 18.10.2021).
- ²¹ См.: *Ünal-Tutgun A.* Sosyal Medya Etkileri – Bağlılığı – Ölçülmesi. İstanbul : Der Yayınları, 2020.

Поступила в редакцию 19.10.2021; одобрена после рецензирования 01.12.2021; принята к публикации 10.12.2021
The article was submitted 19.10.2021; approved after reviewing 01.12.2021; accepted for publication 10.12.2021