

Научная статья | Original paper

## Переживание одиночества и совладания с ним в ситуации вынужденной изоляции (на примере России и Болгарии)

Л.В. Стоилова<sup>1</sup>, О.Ю. Стрижицкая<sup>2</sup> ✉

<sup>1</sup> Академия музыкального, танцевального и изобразительного искусства им. А. Димандиева, Пловдив, Болгария

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ o.strizhitskaya@spbu.ru

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Одиночество является одним из важных вызовов современного общества. Будучи социально обусловленным, одиночество чувствительно к различным изменениям социального окружения, включая вынужденную изоляцию. При этом даже в ситуации вынужденной изоляции и социальных ограничений люди демонстрировали разную выраженность переживания одиночества, что делает важным изучение способов преодоления одиночества в такой трудной ситуации.

**Цель.** Изучение особенностей переживания одиночества и совладания с ним в России и Болгарии в ситуации социальных ограничений и изоляции.

**Гипотеза.** Переживание одиночества, а также механизмы совладания с ним различаются в зависимости от кросс-культурных и возрастных особенностей.

**Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 422 человека в возрасте 30–75 лет из России и Болгарии ( $M = 50,58$  лет;  $SD = 12,55$ ). Одиночество исследовалось с помощью Дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО), стратегии совладания оценивались с использованием опросника «Способы совладающего поведения», автономность — с помощью шкалы опросника «Социотропность — самодостаточность», также учитывались пол и возраст.

**Результаты.** Уровень переживания одиночества более чувствителен к кросс-культурным эффектам, чем к возрастным. Респонденты из обеих стран активно используют различные стратегии совладания для преодоления одиночества в ситуации вынужденной изоляции, при этом в младшей возрастной группе (30–45) эти стратегии используются активно респондентами из обеих стран, в группе 50–75 лет — чаще эти стратегии используют болгарские респонденты.

**Выводы.** Результаты показали, что в целом уровень переживания одиночества в нашей выборке был ниже, чем в сходных исследованиях допандемийного периода. Наши данные предполагают, что для преодоления одиночества в трудной, нестандартной жизненной ситуации стратегии совладания могут претерпевать структурные изменения, формируя специфические паттерны.

**Ключевые слова:** одиночество, социальная изоляция, вынужденная изоляция, взрослые, стратегии совладания, копинг, Россия, Болгария

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 19-513-18015.

**Для цитирования:** Стоилова, Л.В., Стрижицкая, О.Ю. (2025). Переживание одиночества и совладания с ним в ситуации вынужденной изоляции (на примере России и Болгарии). *Социальная психология и общество*, 16(4), 71–89. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160405>

## The experience of loneliness and coping with it in a situation of forced isolation (in Russia and Bulgaria)

L.V. Stoilova<sup>1</sup>, O.Yu. Strizhitskaya<sup>2</sup> ✉

<sup>1</sup> Academy of Music, Dance and Fine Arts “Prof. Asen Diamandiev”, Plovdiv, Bulgaria

<sup>2</sup> Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

✉ o.strizhitskaya@spbu.ru

### Abstracts

**Context and relevance.** *Loneliness is one of the most important challenges for modern society. Being socially conditioned, loneliness is sensitive to various changes in the social environment, including forced isolation. However, even in situations of forced isolation and social restrictions, people have shown varying degrees of loneliness, making it important to explore ways to cope with loneliness in such difficult circumstances.*

**Objective.** *To study the characteristics of experiencing loneliness and coping with it in Russia and Bulgaria in a situation of social restrictions and isolation.*

**Hypothesis.** *The experience of loneliness, as well as the mechanisms for coping with it, vary depending on cross-cultural and age-related factors.*

**Methods and materials.** *The study involved 422 people aged 30–75 years from Russia and Bulgaria ( $M = 50,58$  years;  $SD = 12,55$ ). Loneliness was examined using the Differential Questionnaire of the Experience of Loneliness, coping strategies were assessed using the questionnaire “Ways of Coping”, autonomy — using the scale of the questionnaire “Sociotropy — Self-sufficiency”, and sex and age were also taken into account.*

**Results.** *The level of loneliness is more sensitive to cross-cultural effects than to age-related effects. Respondents from both countries actively used various coping strategies to overcome loneliness in a situation of forced isolation, and in the younger age group (30–45), these strategies were actively used by respondents from both countries, while in the 50–75 age group, these strategies are more commonly used by Bulgarian respondents.*

**Conclusions.** *The results showed that, in general, the level of loneliness in our sample was lower than in similar studies conducted before the pandemic. Our data suggests that coping strategies may undergo structural changes in order to overcome loneliness in difficult and unusual life situations, forming specific patterns.*

**Keywords:** *loneliness, social isolation, forced isolation, adults, coping strategies, coping, Russia, Bulgaria*

**Funding.** The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 19-513-18015.

**For citation:** Stoilova, L.V., Strizhitskaya, O.Yu. (2025). The experience of loneliness and coping with it in a situation of forced isolation (in Russia and Bulgaria). *Social Psychology and Society*, 16(4), 71–89. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160405>

## Введение

Люди — социальные существа, обладающие фундаментальной, эволюционно обусловленной потребностью в формировании значимых межличностных связей. Эта потребность в принадлежности является ключевой для человеческого выживания и со временем трансформировалась в психологическую нужду. Несмотря на эту сильную внутреннюю мотивацию к установлению социальных связей, люди иногда переживают диссонанс между желаемым и актуально воспринимаемым уровнем социальной связанности, что приводит к феномену одиночества, когда потребности в принадлежности остаются неудовлетворенными (Hawkley, Cacioppo, 2010).

Хотя ситуативное переживание одиночества встречается часто и обычно легко преодолевается путем установления социальных связей (Cacioppo, Cacioppo, 2018), существуют два основных проблемных аспекта. Во-первых, для значительной части населения переживание одиночества переходит в хроническое состояние. Это хроническое одиночество может быть предиктором болезней и преждевременной смертности (Cacioppo, Cacioppo, 2018; Lim, Eres, Vasan, 2020). Во-вторых, доля людей, переживающих хроническое одиночество, является как значительной, так и растущей, что позволяет говорить об «эпидемии одиночества», которая дополнительно усугу-

билась во время пандемии COVID-19 (O'Sullivan et al., 2021). Однако, несмотря на прогнозировавшийся рост переживания одиночества в период COVID-19, результаты исследований показали, что невозможно назвать единый тренд в переживании одиночества (Su, 2023; Rebecchi, 2024).

Переживание одиночества является субъективным переживанием человека, которое может происходить как на фоне физической социальной изоляции, так и в результате субъективной оценки социального взаимодействия как неудовлетворительного (Heinrich, Gullone, 2006). Люди с небольшим количеством социальных контактов не обязательно одиноки, а общее количество социальных связей или время, проведенное с другими, не являются значимыми предикторами одиночества (Hawkley et al., 2003; Danvers, 2023). Связь между количеством социальных взаимодействий и благополучием незначительна (Ren et al., 2022), а субъективные факторы и психологическая гибкость играют существенную роль в интенсивности переживания одиночества (Rodriguez, Schertz, Kross, 2025; Tilburg et al., 2024).

## Возрастные различия в переживании одиночества

Существует распространенное представление, что пожилые люди подвержены большему риску одиночества по

сравнению с молодыми. Однако процент пожилых людей старше 60 лет, которые чувствуют себя одинокими, аналогичен показателям других возрастных групп (Schnittker, 2007). Также существуют данные о том, что молодые люди чувствуют себя более одинокими, например, в одном из исследований выраженность переживания одиночества у молодых людей (21–30 лет) была в два раза выше, чем у взрослых (50–70 лет) (Child, Lawton, 2019). Похожие данные были получены в лонгитюдном исследовании во время пандемии COVID-19 (Köster, Lipps, 2024).

Тем не менее вероятность переживания одиночества увеличивается после 75 лет из-за негативных жизненных событий, таких как потеря друзей, близких и особенно партнера (Susanty et al., 2025). Партнер часто является основным источником поддержки и удовлетворяет большинство потребностей в интимности и привязанности, особенно если качество отношений было хорошим (de Jong-Gierveld et al., 2009). Также значимым фактором, способствующим усилению переживания одиночества, может быть здоровье (Susanty et al., 2025; Rokach, Patel, 2024).

### **Стратегии преодоления одиночества: возрастные и кросс-культурные различия**

В научной литературе существует большое разнообразие стратегий преодоления, используемых людьми, переживающими одиночество, а выбор стратегий преодоления зависит от возраста индивида, жизненного опыта и доступных ресурсов. Например, религия является более предпочтительной стратегией пре-

одоления переживания одиночества для пожилых людей, чем молодых (Upenieks, 2023). Другие часто используемые стратегии преодоления среди пожилых людей включают активное уединение, поиск социального контакта, пассивность, повышенную активность, дистанцирование и отрицание (Rokach, 2023). Избегающий копинг в долгосрочной перспективе связывают с депрессивными симптомами (Holahan et al., 2005).

Часто встречающиеся стратегии, предпочитаемые молодыми людьми для преодоления одиночества, включают общение и поиск социальной поддержки, а также повышение активности для решения повседневных задач (Rokach, 2001). Однако эти стратегии оказались трудными для применения во время пандемии (Golemis et al., 2022). Например, в Греции (Golemis et al., 2022) наиболее распространенным механизмом преодоления, используемым во время карантина, был обмен мыслями и чувствами о COVID-19 с другими людьми, и эта стратегия чаще использовалась женщинами. Исследования, посвященные влиянию использования социальных медиа на переживание одиночества во время карантина, продемонстрировали неоднозначные результаты, показывая как потенциально позитивные, так и потенциально негативные последствия (Fumagalli, Dolmatzian, Shrum, 2021).

Влияние культурного контекста также имеет значение при рассмотрении стратегий преодоления одиночества. Например, в исследовании Рокач, Оржек и Нето (Rokach, Orzeck, Neto, 2004) установлено, что канадские пожилые люди по сравнению с португальскими чаще используют стратегии «размышление и

принятие», «дистанцирование и отрицание» и «религия и вера».

### **Одиночество в России и Болгарии**

Несмотря на историческую и культурную близость, исследования показывают как сходства, так и различия в переживании одиночества в России и Болгарии. В сознании молодежи обеих стран одиночество связано как с отрицательными, так и с положительными аспектами (например, отдых, уединение). Однако россияне более склонны воспринимать одиночество с позитивной точки зрения, в то время как болгарская молодежь больше акцентирует внимание на его негативных аспектах (по результатам гранта РФФИ № 19-513-18015).

В пожилом возрасте в Восточной Европе (включая Болгарию и Россию) уровни переживания одиночества выше, чем в Западной Европе. Даже при совместном проживании с родственниками (что более распространено в Восточной Европе) переживание одиночества остается высоким (de Jong-Gierveld, Tesch-Römer, 2012). Мужчины в России и Болгарии демонстрируют значительно более высокие уровни переживания одиночества по сравнению с женщинами, что объясняется различной ориентацией мужчин и женщин на семью и домашнее хозяйство в постсоветскую эпоху (Korinek, 2013).

### **Материалы и методы**

*Целью* данного исследования было изучение особенностей переживания одиночества и совладания с ним в России и Болгарии в ситуации социальных ограничений и изоляции.

Мы предположили, что интенсивность переживания одиночества в период изоляции может отличаться от наблюда-

емой в некризисные периоды (основываясь на уже существующих данных). Также мы предположили, что поскольку ограничения для разных возрастных групп имели разную степень строгости, то возможны различия между группами, относящимися к периодам средней и поздней зрелости.

Также исследования показывают, что переживание одиночества и способы совладания с ним могут различаться в разных странах, что может быть связано с особенностями ценностей и установок в конкретном обществе, поэтому предположили наличие кросс-культурных различий.

Исследование было реализовано в рамках международного проекта по проблемам одиночества и было направлено на комплексный анализ одиночества в различных контекстах. Исследование проводилось в Санкт-Петербурге (Россия), Софии и Пловдиве (Болгария) до и во время пандемии COVID-19: первый этап исследования проводился с ноября 2019 года по февраль 2020 года; второй этап — с октября 2020 по март 2021 года.

*Выборку* составили 422 респондента в возрасте от 30 до 75 лет, проживающие в России (Санкт-Петербург и средняя полоса России,  $N = 203$ ) и Болгарии ( $N = 219$ ). Средний возраст составил 50,58 лет ( $SD = 12,55$ ). Участие в исследовании было добровольным, метод сбора выборки — спонтанная произвольная выборка. Подробнее демографические характеристики представлены в Приложении А, табл. А1.

### *Методики*

1. Для изучения особенностей переживания одиночества применялась краткая версия «Дифференциального

опросника переживания одиночества» (ДОПО — 3к) Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (Осин, Леонтьев, 2013). Опросник включает три шкалы: «Общее переживание одиночества», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество».

Перевод и адаптация опросника на болгарский язык были выполнены в рамках проекта РФФИ № 19-513-18015. Адаптированная методика сохранила исходную структуру и продемонстрировала достаточно высокую согласованность шкал (показатели  $\alpha$ -Кронбаха: «Общее одиночество» — 0,891; «Зависимость от общения» — 0,822; «Позитивное одиночество» — 0,863).

2. Для оценки автономии использовалась шкала «Автономия» из методики «Социотропность — самодостаточность» (русская адаптация — Стрижицкая и соавторы (2021), болгарская — Бабакова (2017)). Шкала «автономия» данной методики позволяет оценить автономию человека в условиях социального взаимодействия, независимость от социума.

3. Для оценки стратегий совладания использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Крюковой, Куфтяк (Крюкова, Куфтяк, 2007). Методика рассматривает 8 стратегий совладания: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство—избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Для болгарской выборки методика была адаптирована в рамках кандидатской диссертации Л.В. Бабаковой (Бабакова, 2017).

*Методы математико-статистической обработки.* Математическая обработка выполнена на базе программного

обеспечения IBM SPSS 23.0. Для обработки применялись описательные статистики, многомерный дисперсионный анализ (MANOVA), а также регрессионный анализ. Там, где это допустимо, вероятности проверялись множественными выборками.

## Результаты

В соответствии с современными представлениями о влиянии нормальности распределения на результаты анализа данных для больших выборок (200+), нормальность оценивалась по асимметрии и эксцессу, которые при таком объеме выборки не должны превышать  $+/-3$  и  $+/-10$  соответственно (Kline, 2016). Для нашей выборки асимметрия пунктов не превышала 1,376, а эксцесс — 2,084 для общей выборки; для болгарской выборки асимметрия не превышала 1,230, а эксцесс — 1,384; для российской выборки асимметрия — 1,378, эксцесс — 2,363. Такие результаты позволяют рассматривать наши данные как нормально распределенные и применять к ним параметрические инструменты оценки.

Поскольку наш предыдущий анализ показал, что автономия в социальном контексте может выполнять опосредующую функцию при переживании одиночества, то при множественном дисперсионном анализе она рассматривалась как созависимая переменная, как и пол. Их статистически значимое влияние на изменение дисперсий переменных одиночества было подтверждено: для автономии  $F$  составила 11,183 ( $p = 0,000$ ), для пола  $F = 4,142$  ( $p = 0,007$ ).

Многомерный дисперсионный анализ с поправкой на пол, автономию и проверкой на множественность выборок



показал, что принадлежность к болгарской **или** российской выборке являлась фактором, оказывающим эффект на интенсивность переживания общего и позитивного одиночества (табл. 1). В свою очередь принадлежность к возрастной группе оказывала эффект на переменную «зависимость от общения». Однако сочетание этих факторов статистически значимых эффектов не имело.

Сравнительный анализ выраженности одиночества между российской и болгарской выборками показал (Приложение А, табл. А2), что в целом в ситуации социальных ограничений и частичной изоляции уровень переживания общего одиночества был выше в болгарской выборке, а позитивного одиночества — в российской. Таким образом, можно говорить о том, что в схожих условиях ограничений российские респонденты видели больше возможностей для уединения и самопознания, в то время как для болгар-

ских респондентов данная ситуация была связана с переживанием тревожного и в некоторой мере негативного одиночества.

С точки зрения возрастных различий мы обнаружили, что респонденты старших возрастных групп в обеих выборках демонстрировали большую зависимость от общения, чем представители младшей (для нашего исследования) группы. Такой результат может быть связан как с возрастными особенностями, так и с более строгими социальными ограничениями, наложенными на старшее поколение, как в Болгарии, так и в России.

При многомерном дисперсионном анализе стратегий совладания по факторам «страна», «возрастная группа» и «Страна × Возрастная группа» мы также предположили возможные эффекты автономии ( $F = 16,045, p = 0,000$ ) и пола ( $F = 5,094, p = 0,000$ ), и они были включены в модель как созависимые переменные. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 1 / Table 1

**Результаты MANOVA для одиночества по факторам «страна», «возрастная группа» и «Страна × Возрастная группа» в российской и болгарской выборках ( $N = 422$ )**  
**MANOVA results for loneliness variables with factors “country”, “age group”, “Country × Age group” in Russian and Bulgarian samples ( $N = 422$ )**

Параметры одиночества / Loneliness variables	Страна / Country		Возрастная группа / Age group		Страна × Возрастная группа / Country × Age group	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Общее одиночество / General loneliness	8,389	0,004	0,664	0,416	0,910	0,341
Зависимость от общения / Dependence of communication	3,485	0,063	10,528	0,001	0,094	0,759
Позитивное одиночество / Positive loneliness	7,793	0,005	0,007	0,932	0,168	0,682

Примечание: *F* — критерий (базовый показатель значимости), *p* — уровень значимости.

Note: *F* — statistics (basic statistics of significance), *p* — probability value.

Таблица 2 / Table 2

**Результаты MANOVA для стратегий совладания по факторам «страна», «возрастная группа» и «Страна × Возрастная группа» в российской и болгарской выборках (N = 422)**  
**MANOVA results for coping strategies variables with factors “country”, “age group”, “Country × Age group” in Russian and Bulgarian samples (N = 422)**

Копинг-стратегии / Coping Strategies	Страна / Country		Возрастная группа / Age group		Страна × Возрастная группа / Country × Age group	
	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Конфронтация / Confrontive coping	11,061	0,001	0,089	0,766	0,794	0,373
Дистанцирование / Distancing	22,153	0,000	8,583	0,004	0,435	0,510
Самоконтроль / Self-control	102,355	0,000	2,012	0,157	1,470	0,226
Поиск социальной поддержки / Seeking social support	1,623	0,203	0,096	0,757	0,011	0,917
Принятие ответственности / Ac- cepting responsibility	19,225	0,000	13,808	0,000	0,150	0,699
Бегство—избегание / Escape— avoidance	54,962	0,000	0,053	0,819	0,113	0,737
Планирование решения проблемы / Planful problem-solving	17,968	0,000	3,248	0,072	1,948	0,164
Положительная переоценка / Posi- tive reappraisal	52,907	0,000	2,040	0,154	0,080	0,777

*Примечание:* *F* — критерий (базовый показатель значимости), *p* — уровень значимости.

*Note:* *F* — statistics (basic statistics of significance), *p* — probability value.

Отдельные различия в использовании стратегий совладания были обнаружены и в болгарской, и в российской выборках (Приложение А, табл. АЗ). Так, болгарские респонденты реже использовали все виды стратегий совладания по сравнению с российскими респондентами. Исключение составила стратегия «поиск социальной поддержки».

Фактор возраста был не так выражен, однако в обеих странах респонденты старших групп чаще использовали дистанцирование и реже — принятие ответственности. Таким образом, можно предположить, что эти особенности в

большей мере имеют универсально-возрастную природу и схожи для двух стран.

Как и в случае с одиночеством, не было выявлено совместного влияния факторов «страна» и «возрастная группа», что позволяет говорить о том, что хотя каждый из этих факторов имеет определенное влияние на стратегии совладания, тем не менее сочетанного влияния они не оказывают.

Следующим этапом анализа стал анализ регрессионных моделей. Мы предположили, что в трудных жизненных условиях, таких как социальные ограничения и изоляция, роль стратегий совладания в



переживании одиночества может становиться более выраженной.

Сравнительный анализ регрессионных моделей (табл. 3), оценивающих вклад различных стратегий совладания в переживание общего одиночества в России и Болгарии для группы 30–45 лет, показал различные механизмы.

Так, для российской выборки стратегии принятия ответственности в сочетании с дистанцированием при отсутствии стратегии планирования решения проблемы усиливала переживание одиночества. Для болгарской выборки такими стратегиями были бегство–избегание в сочетании со сниженным поиском социальной поддержки. При различиях в стратегиях, усиливающих переживание общего одиночества, в целом можно сказать, что общий механизм заключается в избегании разрешения трудных ситуа-

ций вместо использования более активных стратегий.

Регрессионный анализ стратегий совладания как предикторов зависимости от общения в российской группе 30–45 лет не выявил ни одного предиктора. В болгарской группе 30–45 лет такой предиктор был один: принятие ответственности ( $\beta = -0,231$ ,  $t = -2,069$ ,  $p = 0,042$ ,  $R^2 = 0,053$ ).

Регрессионный анализ вклада стратегий совладания в «позитивное одиночество» показал различные механизмы для российской и болгарской выборок (табл. 4).

Возможность переживания позитивного одиночества в российской выборке подкрепляется внутренней автономностью в социальном контексте, выраженным самоконтролем и сниженным планированием решения проблемы. Такое сочетание стратегий может говорить о

Таблица 3 / Table 3

**Сравнительный анализ регрессионных моделей для зависимой переменной «Общее одиночество» для российской и болгарской групп в возрасте 30–45 лет ( $N = 181$ )**

**Comparative analysis of regression models for dependent variable “General loneliness” in Russian and Bulgarian samples aged 30–45 ( $N = 181$ )**

Россия / Russia ( $N = 103$ ), $R^2 = 0,208$				
	Статистики предикторов / Statistics of Predictors	$\beta$	$t$	$p$
Предикторы / Predictors	Принятие ответственности / Accepting responsibility	0,292	2,901	0,005
	Планирование решения проблемы / Planful problem-solving	–0,306	–3,235	0,002
	Дистанцирование / Distancing	0,244	2,453	0,016
Болгария / Bulgary ( $N = 78$ ), $R^2 = 0,380$				
Предикторы / Predictors	Бегство–избегание / Escape–avoidance	0,562	6,178	0,000
	Поиск социальной поддержки / Seeking social support	–0,263	–2,889	0,005

*Примечание:*  $R^2$  – объясненная дисперсия,  $\beta$  – стандартизированный коэффициент дисперсии,  $t$  – значение регрессионных коэффициентов,  $p$  – уровень значимости.

*Note:*  $R^2$  – variance explained,  $\beta$  – standardized regression coefficient,  $t$  – value for regression coefficients,  $p$  – probability level.

Таблица 4 / Table 4

**Сравнительный анализ регрессионных моделей для зависимой  
 переменной «Позитивное одиночество» для российской и болгарской групп  
 в возрасте 30–45 лет ( $N = 181$ )**  
**Comparative analysis of regression models for dependent variable “Positive  
 loneliness” in Russian and Bulgarian samples aged 30–45 ( $N = 181$ )**

<b>Россия / Russia (<math>N = 103</math>), <math>R^2 = 0,217</math></b>				
	<b>Статистики предикторов / Statistics of Predictors</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b><math>t</math></b>	<b><math>p</math></b>
Предикторы / Predictors	Автономия / Autonomy	0,356	3,823	0,000
	Самоконтроль / Self-control	0,311	3,214	0,002
	Планирование решения проблемы / Planful problem-solving	–0,275	–2,762	0,007
<b>Болгария / Bulgaria (<math>N = 78</math>), <math>R^2 = 0,201</math></b>				
Предикторы / Predictors	Дистанцирование / Distancing	0,332	3,173	0,002
	Положительная переоценка / Positive reappraisal	0,250	2,388	0,019

*Примечание:*  $R^2$  — объясненная дисперсия,  $\beta$  — стандартизированный коэффициент дисперсии,  $t$  — значение регрессионных коэффициентов,  $p$  — уровень значимости.

*Note:*  $R^2$  — variance explained,  $\beta$  — standardized regression coefficient,  $t$  — value for regression coefficients,  $p$  — probability level.

том, что позитивное одиночество давалось нашим российским респондентам ценой определенного напряжения и усилий. В то же время болгарские респонденты (30–45 лет) в большей степени переживали позитивное одиночество в тех случаях, когда абстрагировались от сложившейся ситуации и старались найти в ней что-то хорошее.

Анализ регрессионных моделей для переменной «общее одиночество» в старшей возрастной группе показал (табл. 5), что болгарские респонденты старшей группы демонстрируют механизмы, схожие с младшей группой, в то время как российские респонденты переживали одиночество в большей степени при избегании трудных ситуаций и непринятии ответственности за них.

Механизмы, использованные российскими респондентами, напоминают выу-

ченную, а где-то и стереотип-зависимую беспомощность: с одной стороны, человек не предпринимает усилий, чтобы решить проблему, с другой — не чувствует своей ответственности за сложившуюся ситуацию, что и приводит к большей зависимости от общения. Для болгарских респондентов мы также видим нежелание решать проблему вместе с отсутствием поиска социальной поддержки и планирования решения этой проблемы, что делает этот механизм в некоторой мере схожим с российским.

Как и в более молодой группе, ни одна из стратегий совладания или автономия не стали предиктором зависимости от общения в российской группе. Это можно интерпретировать как культуральную особенность, при которой способ совладания с трудными жизненными ситуациями, будь то невозможность активно

Таблица 5 / Table 5

**Сравнительный анализ регрессионных моделей для зависимой  
 переменной «Общее одиночество» для российской и болгарской групп  
 в возрасте 50–75 лет ( $N = 241$ )**  
**Comparative analysis of regression models for dependent variable “General  
 loneliness” in Russian and Bulgarian samples aged 50–75 ( $N = 241$ )**

Россия / Russia ( $N = 100$ ), $R^2 = 0,129$				
	Статистики предикторов / Statistics of Predictors	$\beta$	$t$	$p$
Предикторы / Predictors	Бегство—избегание / Escape—avoidance	0,391	3,657	0,000
	Принятие ответственности / Accepting responsibility	–0,272	–2,546	0,012
Болгария / Bulgaria ( $N = 141$ ), $R^2 = 0,210$				
Предикторы / Predictors	Поиск социальной поддержки / Seeking social support	–0,313	–4,053	0,000
	Планирование решения проблемы / Planful problem-solving	–0,213	–2,707	0,008
	Бегство—избегание / Escape—avoidance	0,194	2,461	0,015

Примечание:  $R^2$  — объясненная дисперсия,  $\beta$  — стандартизированный коэффициент дисперсии,  $t$  — значение регрессионных коэффициентов,  $p$  — уровень значимости.

Note:  $R^2$  — variance explained,  $\beta$  — standardized regression coefficient,  $t$  — value for regression coefficients,  $p$  — probability level.

и лично общаться с друзьями и коллегами или полная социальная изоляция, не приводит к росту или снижению зависимости от общения.

Для болгарской выборки мы наблюдали иную картину (табл. 6).

В ситуации строгой изоляции взрослые люди (50–75 лет) испытывают

Таблица 6 / Table 6

**Регрессионный анализ вклада стратегий совладания и автономии в  
 зависимость от общения у болгарской выборки (возраст — 50–75,  $N = 141$ )**  
**Regression analysis of coping strategies and autonomy as independent  
 variables and dependence of communication as independent variable in Bulgarian  
 sample (aged 50–75,  $N = 141$ )**

Болгария / Bulgaria ( $N = 141$ ), $R^2 = 0,140$				
	Статистики предикторов / Statistics of Predictors	$\beta$	$t$	$p$
Предикторы / Predictors	Конфронтация / Confrontive coping	0,321	3,769	0,000
	Дистанцирование / Distancing	0,255	3,158	0,002
	Автономия / Autonomy	–0,172	–2,032	0,044

Примечание:  $R^2$  — объясненная дисперсия,  $\beta$  — стандартизированный коэффициент дисперсии,  $t$  — значение регрессионных коэффициентов,  $p$  — уровень значимости.

Note:  $R^2$  — variance explained,  $\beta$  — standardized regression coefficient,  $t$  — value for regression coefficients,  $p$  — probability level.

большую зависимость от общения в тех случаях, когда они активно используют конфронтативный копинг и дистанцирование и при этом не обладают выраженной автономией. Таким образом, можно предположить, что в сочетании с некоторой ориентированностью на социум в целом конфронтация и дистанцирование являются попыткой человека привлечь, хоть и неконструктивным образом, необходимое ему общение.

Для переменной «позитивное одиночество» у российской выборки также не было выявлено ни одного предиктора. Результаты для болгарской выборки представлены в табл. 7.

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что более автономные болгарские респонденты из старшей группы, не использовавшие конфронтацию и самоконтроль, но использовавшие принятие ответственности как способ справиться со сложной ситуацией, могли воспринимать вынужденную изоляцию

как позитивную возможность побыть наедине с собой.

## Обсуждение результатов

Наше исследование проводилось в условиях социальной изоляции и социальных ограничений, которые не могли не оказать влияния на особенности взаимодействия между людьми и, как следствие, могли повлиять на переживание ими одиночества. В начале пандемии многие ученые (например, Norbury, 2021) предсказывали, что переживание одиночества будет расти, но в противовес этим прогнозам многие исследования (например, Su, 2023) регистрировали снижение уровня одиночества. Хотя наше исследование носило срезовой характер, тем не менее сравнивая результаты российской выборки в нашем исследовании с результатами, опубликованными Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым в допандемийный период (Осин, Леонтьев, 2013), можно сказать, что наши данные согласуются

Таблица 7 / Table 7

**Регрессионный анализ вклада стратегий совладания и автономии  
 в позитивное одиночество у болгарской выборки (возраст — 50–75,  $N = 141$ )**

**Regression analysis of coping strategies and autonomy as independent  
 variables and positive loneliness as independent variable in Bulgarian sample  
 (aged 50–75,  $N = 141$ )**

Болгария / Bulgaria ( $N = 141$ ), $R^2 = 0,205$				
	Статистики предикторов / Statistics of Predictors	$\beta$	$t$	$p$
Предикторы / Predictors	Автономия / Autonomy	0,363	4,352	0,000
	Конфронтация / Confrontive coping	–0,180	–2,151	0,033
	Принятие ответственности / Accepting responsibility	0,292	3,203	0,002
	Самоконтроль / Self-control	–0,257	–2,760	0,007

Примечание:  $R^2$  — объясненная дисперсия,  $\beta$  — стандартизированный коэффициент дисперсии,  $t$  — значение регрессионных коэффициентов,  $p$  — уровень значимости.

Note:  $R^2$  — variance explained,  $\beta$  — standardized regression coefficient,  $t$  — value for regression coefficients,  $p$  — probability level.

с этим трендом и также демонстрируют более низкие показатели. Как и западные исследователи, мы связываем такой результат с тем, что, несмотря на ограничения в социальном взаимодействии с широким социальным сообществом, существенно увеличился объем взаимодействия в кругу семьи. Для пожилых людей, которые зачастую оказывались в полной социальной изоляции (в том числе от собственных родственников), данная трудная ситуация могла нивелироваться тем, что, будучи физически изолированными, пожилые люди, как правило, получали достаточное количество поддержки и внимания как от собственных родственников, так и от волонтерских организаций, обеспечивавших доставку всего необходимого, что могло выступать косвенной поддержкой и восприниматься как социальное внимание, снижая тем самым ощущение покинутости и одиночества.

Анализ стратегий совладания, использованных нашими респондентами, показал, что российские респонденты в целом, независимо от возраста, более интенсивно используют стратегии совладания, нежели болгарские респонденты. При этом при анализе копингов, помимо интенсивности, важным показателем также является количество используемых стратегий. Так, для адаптивного поведения характерно активное использование разных стратегий, что обеспечивает большую гибкость при возникновении различных трудных ситуаций. Наши респонденты в обеих группах продемонстрировали активное использование 5 из 8 стратегий, причем, несмотря на некоторые различия в уровне их использования, сами стратегии были идентичны:

самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство—избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Хотя в трудных жизненных ситуациях стратегии совладания могут использоваться более интенсивно, в целом их принято рассматривать как стилевые характеристики, поэтому, несмотря на социальную изоляцию, мы не ожидали увидеть существенных отличий по сравнению с некризисными периодами.

Наше исследование показало, что стратегии совладания могут выступать в некоторых ситуациях предикторами, усиливающими или, наоборот, ослабляющими переживание одиночества. Причем эти механизмы различались в зависимости от параметра одиночества, возраста и культурной принадлежности. Согласно исследованиям (Rokach, 2023), среди стратегий, способствующих совладанию с одиночеством, можно выделить активное уединение и поиск социальной поддержки. В рамках нашего исследования аналогами активного уединения можно считать дистанцирование и бегство—избегание. В то же время некоторые исследователи подчеркивали, что во время пандемии в силу социальной изоляции некоторые из этих стратегий стали труднодоступными, например, поиск социальной поддержки (Golemis et al., 2022). Наши результаты отчасти совпадают с данными зарубежных исследователей, так эти три стратегии действительно присутствовали во многих регрессионных моделях, но их эффект был противоположен ожидаемому. При этом поиск социальной поддержки в сочетании с такими стратегиями, как планирование решения проблемы или неиспользова-

ние стратегии бегство—избегание, соответствовал более низкой интенсивности переживания одиночества. Использование активного уединения усиливало переживание общего одиночества и зависимости от общения. Поиск социальной поддержки — наоборот. Следует также отметить, что для болгарской выборки стратегии совладания были в большей степени связаны с переживанием одиночества, нежели для российской. В то же время следует отметить, что помимо классических стратегий совладания, выделенных Лазарусом, существуют иные способы совладания, в том числе с использованием цифровых технологий (мессенджеры, социальные сети и т.д.). Активное внедрение этих технологий в разнообразные сферы жизни россиян в период пандемии могло опосредовать полученные нами результаты.

### Заключение

Одиночество является одним из глобальных вызовов современного общества. Его связи с такими негативными состояниями, как депрессия и тревожность, широко известны, а широта охвата включает возрастные группы от подростков до пожилых и старых людей. Вместе с тем переживание одиночества является динамичным явлением, оно зависит от разных, прежде всего субъективных факторов и может быть не только негативным состоянием, но и ресурсом.

В трудных жизненных ситуациях, таких как социальная изоляция или социальные ограничения, переживание одиночества может меняться, как и способы совладания с ним. Целью нашего исследования было оценить переживания одиночества и стратегий совладания с ним в

период изоляции в России и Болгарии на разных возрастных группах, а также роль стратегий совладания как предикторов одиночества.

Наши результаты показали, что в целом уровень переживания одиночества в нашей выборке был ниже, чем в сходных исследованиях допандемийного периода, с несколько более высокими значениями для болгарской выборки. Сравнительный анализ регрессионных моделей показал, что некоторые стратегии, которые рассматривались как способы совладания с одиночеством в некризисный допандемийный период, в нашей выборке усиливали переживание одиночества. Результаты, полученные в нашем исследовании, говорят о том, что хотя стратегии совладания и являются стилевыми характеристиками и не слишком чувствительны к ситуативным изменениям, тем не менее, для преодоления одиночества в трудной, нестандартной жизненной ситуации они могут претерпевать структурные изменения, формируя специфические паттерны.

*Перспективы исследования.* Несмотря на то, что пандемия закончилась, человек может сталкиваться с ситуацией социальных ограничений и изоляции и в менее масштабных ситуациях — например, переезжая в другой город на учебу или работу, мигрируя в другую страну и т.д. Для более глубокого понимания изменения механизмов совладания с одиночеством необходимы лонгитюдные исследования и масштабные кросс-культурные сравнения.

**Ограничения.** К ограничениям нашего исследования можно отнести использование данных, собранных методом



поперечных срезов, которые не позволяют говорить о динамике переживания одиночества, лишь дают возможность по косвенным признакам судить о его изменении по сравнению с допандемийным периодом. Также мы использовали количественные методы для сбора данных, что несколько ограничивает репертуар стратегий, включенных в анализ. Дополнение этой методологии качественными методами в будущем позволит получить более объемные данные.

**Limitations.** The limitations of our study include the use of cross-sectional data, which does not allow us to talk about the dynamics of experiencing loneliness, and to interpret its change compared to the pre-pandemic period indirectly. We also used quantitative methods to collect data, which somewhat limits the repertoire of strategies included in the analysis. Enhancing this methodology with qualitative methods in the future will allow us to obtain more abundant data.

### Список источников / References

1. Бабакова, Л.В. (2017). Повседневные неприятности и удовлетворенность жизнью в связи со стратегиями совладания в период старения (на примере Болгарии). Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб.: С.-Петерб. гос. ун-т. Babakova, L.V. (2017). Daily stressors and life satisfaction in the context of coping strategies during aging (based on Bulgarian sample). PHD thesis, Saint-Petersburg: Saint-Petersburg State University. (In Russ.).
2. Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93–112. Kryukova, T.L., Kuftyak, E.V. (2007). Ways of coping questionnaire (adaptation of WCQ). *Journal of applied psychologist*, 3, 93–112. (In Russ.).
3. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2013). Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства [Электронный ресурс]. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 10(1), 55–81. URL: [https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin\\_Leontiev\\_10-01pp55-81.pdf](https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin_Leontiev_10-01pp55-81.pdf) (дата обращения: 10.07.2025). Osin, E.N., Leont'ev, D.A. (2013). Differential questionnaire of loneliness: structure and characteristics. *Psychology. Journal of the High School of Economics*, 10(1), 55–81. URL: [https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin\\_Leontiev\\_10-01pp55-81.pdf](https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283223356/Osin_Leontiev_10-01pp55-81.pdf) (viewed: 10.09.2024). (In Russ.).
4. Стрижицкая, О.Ю., Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р., Вартанян, Г.А. (2021). Адаптация методики «социотропность — самодостаточность» на российской выборке взрослых и пожилых людей. *Экспериментальная психология*, 14(3), 217–233. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140315> Strizhitskaya, O.Y., Petrash, M.D., Murtazina, I.R., Vartanyan, G.A. (2021). Adaptation of “Sociotropy — Self-Sufficiency” Questionnaire for Russian Sample on Middle Adults and Ageing People. *Experimental Psychology (Russia)*, 14(3), 217–233. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140315>
5. Стрижицкая, О.Ю., Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р., Вартанян, Г.А., Маневский, Ф.С., Александрова, Н.Х., Бабакова, Л.В. (2020). Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей.

- Консультативная психология и психотерапия, 28(4), 79–97. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280405>
- Strizhitskaya, O.Y., Petrash, M.D., Murtazina, I.R., Vartanyan, G.A., Manevsky, F.S., Alexandrova, N.C., Babakova, L.V. (2020). Adaptation of the Bulgarian Version of the Social and Emotional Loneliness Scale (Short Form) for Adults and Older Adults. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(4), 79–97. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280405>
6. Cacioppo, J.T., Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 127–197). Elsevier Academic Press.
  7. Child, S.T., Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging Mental Health*, 23(2), 196–204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
  8. Danvers, A.F., Efinger, L.D., Mehl, M.R., Helm, P.J., Raison, C.L., Polsinelli, A.J., Moseley, S.A., Sbarra, D.A. (2023). Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. *Journal of Research in Personality*, 107, 104426. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104426>
  9. de Jong-Gierveld, J., Tesch-Romer, C. (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: theoretical perspectives. *European Journal of Ageing*, 9(4), 285–295. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0248-2>
  10. de Jong-Gierveld, J., Broese Van Groenou, M.I., Hoogendoorn, A.W., Smit, J.H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64B(4), 497–506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>
  11. Fumagalli, E., Dolmatzian, M.B., Shrum, L.J. (2021). Centennials, FOMO, and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
  12. Golemis, A., Voitsidis, P., Parlapani, E., Nikopoulou, V.A., Tsiropoulou, V., Karamouzi, P., Giazkoulidou, A., Dimitriadou, A., Kafetzopoulou, C., Holeva, V., Diakogiannis, I. (2022) Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece. *Health Promotion International*, 37(1), daab053. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab053>
  13. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
  14. Hawkey, L.C., Burleson, M.H., Berntson, G.G., Cacioppo, J.T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105–120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.105>
  15. Heinrich, L.M., Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
  16. Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., Brennan, P.L., Schutte, K.K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
  17. Kline, R.B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford.
  18. Korinek, K. (2013). Family Relations and the Experience of Loneliness among Older Adults in Eastern Europe. In: *Global Ageing in the Twenty-First Century: Challenges*,

- Opportunities and Implications* (S.A. McDaniel, Ed.) (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/978131558472>
19. Köster, F., Lipps, O. (2024). How loneliness increased among different age groups during COVID-19: a longitudinal analysis. *European Journal of Ageing*, 21(2), <https://doi.org/10.1007/s10433-023-00798-3>
  20. Lim, M.H., Eres, R., Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 55(7), 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
  21. Norbury, R. (2021). Loneliness in the time of COVID. *Chronobiology International*, 38(6), 817–819. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1895201>
  22. O'Sullivan, R., Burns, A., Leavey, G., Leroi, I., Burholt, V., Lubben, J., Holt-Lunstad, J., Victor, C., Lawlor, B., Vilar-Compte, M., Perissinotto, C.M., Tully, M.A., Sullivan, M.P., Rosato, M., Power, J.M., Tiilikainen, E., Prohaska, T.R. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on loneliness and social isolation: A multi-country study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 9982. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199982>
  23. Rebecchi, A., Lepinteur, A., Clark, A.E., Rohde, N., Vögele, C., D'Ambrosio C. (2024). Loneliness during the COVID-19 pandemic: Evidence from five European countries. *Economics & Human Biology*, 55, 101427. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2024.101427>
  24. Rodriguez, M., Schertz, K.E., Kross, E. (2025). How people think about being alone shapes their experience of loneliness. *Nature Communications*, 16, 1594. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56764-3>
  25. Rokach, A., Patel, K. (2024). The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology*, 9(6), 2150. <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>
  26. Rokach, A. (2023). The Effects of Loneliness on the Aged: A Review. *OBM Geriatrics*, 7(2), 236. <https://doi.org/10.21926/obm.geriater.2302236>
  27. Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20, 3–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>
  28. Rokach, A., Orzeck, T., Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: a cross-cultural comparison. *Current Psychology*, 23, 124–137. <https://doi.org/10.1007/BF02903073>
  29. Schnittker, J. (2007). Look (Closely) at All the Lonely People: Age and the Social Psychology of Social Support. *Journal of Aging and Health*, 19(4), 659–682. <https://doi.org/10.1177/0898264307301178>
  30. Su, Y., Rao, W., Li, M., Caron, G., D'Arcy, C., Meng, X. (2023). Prevalence of loneliness and social isolation among older adults during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 35(5), 229–241. <https://doi.org/10.1017/S1041610222000199>
  31. Susanty, S., Nadirawati, N., Setiawan, A., Haroen, H., Pebrianti, S., Harun, H., Azissahm, D., Suyanto, J., Sarasmita, M.A., Chipojola, R., Khwepeya, M., Banda, K.J. (2025). Overview of the prevalence of loneliness and associated risk factors among older adults across six continents: A meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 128, 105627. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105627>
  32. Tilburg, J., Simons, M., Batink, T., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., Reijnders, J. (2024). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic in the Dutch general

population: The moderating role of psychological flexibility. *Heliyon*, 10(17), e37172. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37172>

33. Upenieks, L. (2023). With You Until the End of the Age? A Longitudinal Study of Changes in Religiosity and Loneliness in Later Life. *Research on Aging*, 45(3-4), 299–319. <https://doi.org/10.1177/01640275221104720>

## **Приложение / Appendix**

**Приложение А.** Демографические характеристики выборки и описательные статистики переменных. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160405>

**Appendix A.** Demographic characteristics of the sample and descriptive statistics for the variables. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160405>

### **Информация об авторах**

Лилия Виткова Стоилова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Академия музыкального, танцевального и изобразительного искусства им. А. Диамандиева (АМТИИ «Проф. Асен Диамандиев»), Пловдив, Болгария, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8666-4323>, e-mail: [liliya.babakova@artacademyplovdiv.com](mailto:liliya.babakova@artacademyplovdiv.com)

Ольга Юрьевна Стрижицкая, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>, e-mail: [o.strizhitskaya@spbu.ru](mailto:o.strizhitskaya@spbu.ru)

### **Information about the authors**

Lilia V. Stoilova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogics, Academy of Music, Dance and Fine Arts “Prof. Asen Diamandiev”, Plovdiv, Bulgaria, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8666-4323>, e-mail: [liliya.babakova@artacademyplovdiv.com](mailto:liliya.babakova@artacademyplovdiv.com)

Olga Yu. Strizhitskaya, Doctor of Science (Psychology), Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7141-162X>, e-mail: [o.strizhitskaya@spbu.ru](mailto:o.strizhitskaya@spbu.ru)

### **Вклад авторов**

Стоилова Л.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования (болгарская часть исследования).

Стрижицкая О.Ю. — написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования (российская часть исследования); применение статистических методов для анализа данных; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### **Contribution of the authors**

Lilia V. Stoilova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research; data collection and analysis (Bulgarian part of the study).

Стоилова Л.В., Стрижицкая О.Ю. (2025)  
Переживание одиночества и совладания с ним  
в ситуации вынужденной изоляции...  
Социальная психология и общество,  
16(4), 71–89.

Stoilova L.V., Strizhitskaya O.Yu. (2025)  
The experience of loneliness and coping with it in  
a situation of forced isolation (in Russia and Bulgaria)  
Social Psychology and Society,  
16(4), 71–89.

Olga Yu. Strizhitskaya — writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research; data collection and analysis (Russian part of the study); application of statistical methods for data analysis; visualization of research results.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

### ***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### ***Conflict of interest***

The authors declare no conflict of interest.

### ***Декларация об этике***

Дизайн исследования, процедуры, выбор переменных и метод сбора выборки были одобрены экспертным советом Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 19-513-18015). Все участники исследования подписали информированное согласие, Хельсинкская декларация была соблюдена.

### ***Ethics statement***

The research design, procedures, measures and sampling were approved by the review board of the Russian Foundation for Basic Research (project No. 19-513-18015). Informed consent was obtained from all the participants and the Helsinki declaration was respected.

Поступила в редакцию 15.08.2025  
Поступила после рецензирования 27.10.2025  
Принята к публикации 05.12.2025  
Опубликована 30.12.2025

Received 2025.08.15  
Revised 2025.10.27  
Accepted 2025.12.05  
Published 2025.12.30