Экспериментальная психология
2026. *19*(3), 226–240.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190313
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Experimental Psychology (Russia)
2026. *19*(3), 226–240.
https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190313
ISSN: 2072-7593
ISSN: 2311-7036 (online)

Научная статья | Original paper

Жизненные стратегии одиночества пожилых людей: конструкты для разработки психологической диагностики уровней переживаний

О.В. Кочкурова[1] ✉, **П.А. Масленников**[1], **Л.Е. Еремина**[1]
[1] Мелитопольский государственный университет, Мелитополь, Российская Федерация
✉ moskaleva2023@yandex.ru

Резюме
Контекст и актуальность. Ускорение старения населения в общемировом масштабе и комплекс обусловленных этим процессом социально-психологических проблем актуализируют создание методологического базиса для позитивных жизненных стратегий пожилых людей и кардинальный пересмотр существующих психологических диагностик с учетом их переориентации на благополучную старость. **Цель.** Целью данного исследования является теоретическое обоснование концептуальной схемы психологической диагностики уровней переживания чувства одиночества пожилыми людьми с точки зрения перспектив ее применения для формирования позитивных жизненных стратегий одиночества пожилых людей. **Методы и материалы.** Методологической основой исследования послужили идеи и концепции ученых, связанные с переживанием одиночества человеком пожилого возраста, позволившие выстроить теоретическую базу для разработки жизненной стратегии одиночества. При разработке и проведении диагностики применялись: когнитивный подход — для оценки когнитивных искажений и определения диагностических критериев; психодинамический — для разработки диагностики переживаний одиночества; экзистенциальный — для проведения дифференциальной диагностики; идеи символического интеракционизма и радикального конструктивизма — для конструирования критериев и показателей уровней переживания одиночества; концептуальное моделирование уровней переживания одиночества. **Результаты.** Разработаны теоретические основы и ключевые понятия жизненной стратегии одиночества, призванные совершенствовать диагностические процедуры для психологов в части построения жизненных стратегий пожилых людей, их готовности к преодолению трудностей в социальной сфере, поддержки осознанно выбранной стратегии одиночества, коррекции дезадаптивных состояний, профилактики рисков, связанных с экстремальными формами переживания одиночества. Определены критерии и уровни переживания чувства одиночества пожилыми людьми во взаимосвязи с выбором жизненных стратегий и с учетом «благополучного» и «неблагополучного» типов старости. **Выводы.** Теоретические обобщения и авторская концептуальная схема психологической диагностики уровней переживания чувства одиночества применимы для формирования позитивных жизненных стратегий, программ психологического сопровождения и поддержки пожилых людей.

Ключевые слова: психология пожилых людей, жизненная стратегия, переживание одиночества, благополучная старость

Для цитирования: Кочкурова, О.В., Масленников, П.А., Еремина, Л.Е. (2026) Жизненные стратегии одиночества пожилых людей: конструкты для разработки психологической диагностики уровней переживаний. *Экспериментальная психология, 19*(3), 226—240. https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190313

© Кочкурова О.В., Масленников П.А., Еремина Л.Е., 2026

CC BY-NC

Life strategies of loneliness among older people: Constructs for developing a psychological diagnostic tool for assessing levels of experience

O.V. Kochkurova[1] ✉, **P.A. Maslennikov**[1], **L.E. Eremina**[1]
[1] Melitopol State University, Melitopol, Russian Federation
✉ moskaleva2023@yandex.ru

Abstract
Context and relevance. The acceleration of population aging on a global scale and the complex of socio-psychological problems caused by this process actualize the creation of a methodological basis for positive life strategies for the elderly and a radical revision of existing psychological diagnoses, taking into account their reorientation to a prosperous old age. **Objective.** The aim of this study is to provide a theoretical justification for the conceptual framework of psychological diagnostics of the levels of experiencing loneliness among elderly people, from the perspective of the prospects for its application in developing positive life strategies for addressing loneliness among elderly people. **Methods and materials.** The methodological basis of the study consists of the ideas and concepts of scholars related to the experience of loneliness in older adults, which made it possible to build a theoretical foundation for developing a life strategy for addressing loneliness. In the development and implementation of the diagnostic process, the following approaches were used: a cognitive approach — to assess cognitive distortions and define diagnostic criteria; a psychodynamic approach — to develop diagnostics for measuring experiences of loneliness; an existential approach — to carry out differential diagnostics; ideas from symbolic interactionism and radical constructivism — to construct criteria and indicators of the levels of experiencing loneliness; and conceptual modeling of the levels of experiencing loneliness. **Results.** The theoretical foundations and key concepts of the life strategy of loneliness have been developed, aimed at improving diagnostic procedures for psychologists in terms of developing life strategies for older people, assessing their readiness to overcome difficulties in the social sphere, supporting the consciously chosen strategy of dealing with loneliness, correcting maladaptive states, and preventing risks associated with extreme forms of experiencing loneliness. The criteria and levels of experiencing loneliness by older people have been identified in relation to the choice of life strategies and taking into account the "successful" and "unsuccessful" types of aging. **Conclusions.** Theoretical generalizations and the author's conceptual framework for psychological diagnostics of the levels of experiencing loneliness are applicable for the development of positive life strategies and programs of psychological support and assistance for older people.

Keywords: psychology of the elderly, life strategy, experiencing loneliness, a prosperous old age

For citation: Kochkurova, O.V., Maslennikov, P.A., Eremina, P.A. (2026). Life strategies of loneliness among older people: Constructs for developing a psychological diagnostic tool for assessing levels of experience. *Experimental Psychology (Russia), 19*(3), 226—240. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190313

Введение

Ускорение старения населения — общемировая проблема. По прогнозам Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), в ближайшие десятилетия доля пожилого населения почти удвоится (с 12% в 2023 г. до 22% к 2050 г.), притом что к 2020 г. «численность населения в возрасте 60 лет и старше превысила численность детей в возрасте до 5 лет» (Aging and Health , 2023). Усугубляет проблему то, что она «мигрирует» в бедные страны: «В 2050 г.

80% пожилых людей будут проживать в странах с низким или средним уровнем дохода» (там же). Указанные тенденции закономерно актуализировали проблему старости в социальной и научной плоскости, о чем свидетельствует обзор зарубежной и отечественной литературы. В центре внимания исследователей преимущественно такие вопросы:

– Какие задачи выполняет человек в пожилом возрасте?
– Каковы нормы старения?
– Есть ли у пожилых людей индивидуальные особенности старения?
– Какими бывают изменения (личностные, интеллектуальные) в старости?
– Меняются ли представления людей пожилого возраста о себе?
– Как изменяются отношения пожилого человека с окружающими?

В целом, старость понимают как закономерный, заключительный этап в жизни человека, завершение жизненного пути. Переживания и состояния в этом возрасте связаны с предыдущими возрастными кризисами, а цельность личности базируется на подведении итогов прошлой жизни, в которой ничего нельзя поменять (Эриксон, 2019). В этом возрасте не только физиологические процессы становятся хрупкими, «как кости», но и сама жизнь человека (Кон, 2016). Пожилые люди лишены привычной работы и обыденных забот, привычного социального окружения, — это вынужденное бездействие, «вынужденная праздность», чем обусловлена острота ощущения контраста между активностью общества и отсутствием личной активности. И хотя человек по-прежнему жаждет ярких впечатлений, любви, активности, это противоречит общественным стереотипам о жизни пожилого человека: в старости это все не нужно, ибо «не время» (Плоткин, 2022).

Старость как объект исследования в психологии рассматривается преимущественно в рамках взаимосвязи между несколькими факторами — биологическими и психологическими, — влияющими на развитие личности на протяжении жизни. Известно свыше ста теорий, отражающих представления исследователей о различных процессах, сопровождающих старение («теломерная теория старения», «адаптационно-регуляторная теория старения», «теория запрограммированного старения», «теория клеточного мусора», «соматическая мутационная теория старения» и др.). При наличии нескольких типов старения (биологическое, социальное, психологическое) определяющим полагают психологический фактор (Ермолаева, 2021), что обусловлено изменением функционирования психики, проявлениями «нарастающей функциональной недостаточности вследствие внутренних и внешних воздействий» (Липай, 2020).

Тем временем повсеместно наблюдаемое сокращение количества и качества позитивных отношений, даже внутри семьи, пагубно воздействует на эмоциональное состояние человека пожилого возраста, привлекая внимание исследователей к проблеме переживания одиночества и порождая множество типологий одиночества. Наиболее полной представляется типология У.А. Садлера и Т.Б. Джонсона: экзистенциальное (космическое), социальное, культурное и межличностное (Садлер, Джонсон, 1989). Затрагивая смыслы, на которых базируются жизненные стратегии, она тем самым отличается от других типологий: «временное — длительное хроническое» (Ишанов, Осин, Костенко, 2018), «патологическое — ресурсное» (Pancani et al., 2021), «интенсиное — неинтенсивное» (Атнагулов, 2024) и др. Уточним, что определение «хронический» применительно к одиночеству как социальному переживанию характеризует его не как болезнь, а как длительное или устойчивое переживание (Lim et al., 2023).

Многочисленные теоретические модели одиночества весьма разнятся в оценочном плане, — от патологизации одиночества (преимущественно) до признания его ресурсом. Весьма глубоко изучены вызванные социальной изолированностью чувства депрессии, недостойности, отчуждения или беспомощности (Pancani et al., 2021), снижения удовлетворенности жизнью (Ammar et al., 2020), особенно в кризисных социальных ситуациях — к примеру, в условиях социальной изолированности во время пандемии COVID-19 (Morrison, McDonough, Won, 2022). Доказана связь между социальной изоляцией, бедностью и одиночеством (Атнагулов, 2024; Воронин, Захаров, Козырева, 2018, и др.). Перечни ключевых проблем пожилых людей возглавляет сужение социального мира и одиночество, при этом один из самых трудных периодов — начало пенсионного возраста, что обусловлено резкой сменой жизненных обстоятельств (Садыков, 2024).

Утрата социального взаимодействия, при желании быть активным наравне со всеми, порождает конфликт в восприятии себя, неуверенность в будущей востребованности. Возникает «специфическое психоэмоциональное состояние личности, вызванное отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или страхом их потери» (Колесникова, 2015, с. 2024). Отсюда — понимание одиночества пожилых людей как сложного и многогранного феномена, в основе которого лежит «противоречие между желаемым и фактическим уровнем межличностной любви и близости» (Elbi et al., 2024, p. 8). В целом, мы наблюдаем сложившийся стереотип о прямой корреляции пожилого возраста с одиночеством.

Заслуживает внимания наблюдаемая исследователями тенденция к углублению геронтологического эйджизма, тревожная не только сама по себе, но и своей способностью провоцировать процессы интернализации, превращаясь во внутренние регуляторы поведения пожилых людей: «Старость, к сожалению, часто воспринимается как синоним “угасания”. Люди пожилого возраста, в свою очередь, склонны интернализовать негативные геронтологические стереотипы, которые становятся частью их собственного самоощущения и определяют набор самостигматизирующих поведенческих реакций» (Нестерова, Соколова, 2023, с. 4—5).

Тем не менее одиночество может выступать источником для творческой энергии (Вулф, 2008), стимулирующим внутреннюю работу над собой — осмысление своего существования, противопоставление духовного материальному, творчество, — что делает человека достойным и по-настоящему свободным: «Не изоляция и укрытие в своей нише-норе, а признание единства себя и мира — вот основание старческой, ничем не ограничиваемой свободы творчества» (Левинтов, 2022, с. 10). В этом ключе все больше исследовательского внимания заслуживают те, кто мужественно переживает уход на пенсию, переключается на новые интересные дела, старается установить новые товарищеские отношения и дружеские связи, то есть делает все, что способствует переживанию чувства удовлетворенности жизнью. Такое наблюдение позволяет вести речь о дихотомии «благополучной /неблагополучной» старости (Анциферова, 1994) и сосредоточить внимание на изучении и концептуализации позитивного опыта. Один из примеров — концепция «успешного старения» (Rowe, Kahn, 1998), доказавшая способность людей пожилого возраста контролировать ключевые факторы успешности — развитие самоэффективности и активные социальные связи.

Закономерно, что с ростом достижений психологической науки в позитивной интерпретации проблемы (прежде всего в плоскости благополучной старости) наметилось

и повышение интереса к социальным стратегиям, направленным на улучшение здоровья и качества жизни пожилых людей. Так, новый взгляд на активное старение, к которому необходимо готовиться заранее, презентован путеводителем ВОЗ по городам, призванным помочь населению осознать возможность активной и здоровой старости за счет оптимизации личных ресурсов (World Health Organization, 2007); продвижение исследований в области здорового старения путем удовлетворения текущих и будущих потребностей определено одним из десяти приоритетов здорового старения, представленных ВОЗ (World Health Organization, 2017); текущее десятилетие было провозглашено Генеральной Ассамблеей ООН Десятилетием здорового старения (Aging and Health, 2023), а «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 г.» исходит из необходимости обеспечить поддержание физического и психологического здоровья пожилых людей.

Что же касается разработок жизненных стратегий одиночества в психологической науке, то анализ научной литературы однозначно свидетельствует о начальном этапе их становления. При этом очевидно, что доминирующие цели и приоритеты, ценности, видение результата, задающие координаты для поведения пожилых людей, способны выступить регулятором в выборе жизненной стратегии одиночества. Поэтому столь важно изменить модель традиционной геронтологии, ориентированной на болезнь, на модель «позитивной геронтологии» (англ. positive gerontology), которая смещает акценты на позитивные аспекты старения, возможности улучшения жизни, понимание благополучия в старости. Отметим позицию О.Ю. Стрижицкой, которая, трактуя геротрансцендентность как высшую форму позитивного старения, рассматривает позитивное социальное взаимодействие не только как фактор психологического благополучия, но и как механизм «конструкции старения» (Стрижицкая, 2018).

Указанные обстоятельства со всей очевидностью актуализируют разработку методологического базиса для гармоничных взаимоотношений, раскрытие моделей благополучной старости, создание индивидуальных программ благополучия человека в пожилом возрасте, — это увеличит знание об усилении слабых личностных качеств, повысит использование адаптационных ресурсов в процессе старения. А поскольку пожилые люди, испытывающие состояние одиночества, требуют специализированного сопровождения, предполагающего формирование позитивного самовосприятия, нового взгляда на близких и на самих себя, то необходим кардинальный пересмотр существующих психологических диагностик — на новых методологических основаниях и с учетом ориентации на благополучную старость.

Исходя их этого, целью данного исследования является теоретическое обоснование концептуальной схемы психологической диагностики уровней переживания чувства одиночества пожилыми людьми с точки зрения перспектив ее применения для формирования позитивных жизненных стратегий одиночества пожилых людей.

Материалы и методы

Методологической основой исследования послужили идеи и концепции ученых, связанные с разработкой проблемы одиночества человека в пожилом возрасте (когнитивный, психодинамический, экзистенциальный подходы, теория одиночества Т. Вулфа (Вулф, 2008; 2024), философия старости А. Левинтова (Левинтов, 2022), возрастная периодизация Э. Эриксона (Эриксон, 2019), типология старости И.С. Кона (Кон, 2016), концепция «успешного старения» Дж.У. Роу и Р.Л. Кана (Rowe, Kahn, 1998) и др.), позволившие выстроить тео-

ретическую основу для разработки жизненной стратегии одиночества, а также способствовавшие разработке и проведению диагностических процедур, в том числе по отношению пожилых людей к себе, к другим, к жизненным трудностям и собственным переживаниям.

В частности, когнитивный подход в исследовании одиночества позволил оценить когнитивные искажения у одиноких людей, определить общие диагностические критерии, сигнализирующие об отклонениях от культурных норм у людей, проявляющих тревожность в моменты одиночества и разлуки, — прежде всего критерии познания и эмоциональности (Thomas, Drake, 2012).

Психодинамический подход, предполагающий, что переживания одиночества являются подавляющими, мучительными, дезинтегрирующими (классический тезис Ф. Фромм-Рахманн о проявлениях патологизации одиночества, отличающегося от обычного уединения (Fromm-Reichmann, 1959), корреляция между усилением одиночества и снижением удовлетворенности жизнью (Marčinko, Sutara, 2024)), — способствовал разработке диагностики переживаний одиночества.

Экзистенциальный подход в исследовании одиночества, полагающий его фундаментальной экзистенциальной отдаленностью человека от окружающего мира (Ялом, 1997), позволил использовать для диагностики переживаний одиночества разнообразные системы, работающие с разными видами одиночества («масками одиночества»), для проведения дифференциальной диагностики.

Для конструирования критериев и показателей уровней переживания одиночества пожилых людей использована теоретическая основа символического интеракционизма, позиции радикального конструктивизма (Glasersfeld, 1998) в сопряжении с существующей дихотомией «благополучного/неблагополучного» типов старения.

Для определения ключевых понятий жизненной стратегии одиночества мы исходим из понимания жизненной стратегии не как плана, а как рефлексивного процесса, предполагающего выбор — целей и приоритетов, ценностей и принципов, помогающих самореализации.

Результаты

Для диагностики уровней переживания чувства одиночества (1 — острое (кризисное), 2 — умеренное (дезадаптивное), 3 — оптимальное (адаптивное)) у пожилых людей, нами были разработаны критерии: когнитивный, эмоциональный, деятельностный. При разработке критериев мы учитывали субъективные (когнитивные установки, опыт, эмоции) и объективные аспекты (поведение, социальные связи).

Процедура разработки критериев и последующих показателей к каждому включала интеграцию существующих подходов, прежде всего интеракционистского (Blumer, 1998; Charmaz, Harris, Irvine, 2019), который проявляет внимание к микросоциальным процессам (повседневному взаимодействию пожилых одиноких людей с другими людьми), к процессам интерпретации смыслов как самовзаимодействию, предполагающему объединение личностных и ситуационных факторов для измерения уровней переживания одиночества.

Эти подходы мы дополнили сравнительным анализом дихотомии «благополучное / неблагополучное» старение (Анциферова, 1994).

Мы исходили из представлений об одиночестве как «субъективном ощущении несоответствия между желаемым и фактическим уровнем социальных контактов» и понимания

социальной изоляции как объективного отсутствия социальных связей (Braig et al., 2025). Поэтому учет субъективного аспекта важен для понимания пожилыми людьми значения одиночества в жизни, принятия факта старения как природного явления — показателя для измерения когнитивного критерия. Основываясь на тезисах радикального конструктивизма о знании через субъективный опыт, мы полагаем, что именно когнитивные установки и субъективный опыт пожилых людей, накопленный с годами, помогает им строить знание — как организовать свободное время для саморазвития, как воспринимать себя среди других, как адаптироваться в новом возрастном периоде.

Рассматривая одиночество как сложный эмоциональный феномен, проявляемый через субъективные переживания, отметим особую роль позитивных эмоций, способных изменить самовосприятие человека в той или иной повседневной ситуации. Опираясь на прогнозы ученых о будущем перерастании чувства одиночества в общемировую эпидемию, подчеркнем важность того, как чувствует себя человек, какие эмоции испытывает в момент уединения: «Люди могут чувствовать себя одинокими, даже имея насыщенную социальную жизнь; напротив, они могут вести относительно уединенную жизнь и не испытывать одиночества» (Elbi et al., 2024, p. 8). В русле интеракционистского подхода уточним, что для измерения данного критерия следует учитывать способность одиноких пожилых людей испытывать положительные эмоции в случаях вынужденной изоляции и испытывать удовольствие от своей деятельности.

Для обоснования деятельностного критерия и его показателей мы, опираясь на теорию символического интеракционизма, учитывали три предпосылки, выделенные Г. Блумером: 1) человек действует по отношению к вещам на основе значений, которые для него имеют эти вещи (физические объекты, другие люди (близкие/дальние; друзья/враги), социальные институты, ценности и идеалы (честность, индивидуальная независимость и др.), действия других людей (просьбы, приказы, требования и др.), а также повседневные ситуации); 2) значение таких вещей происходит из социального взаимодействия или возникает в его результате; 3) значения обрабатываются и изменяются через интерпретацию «при взаимодействии с вещами, с которыми он сталкивается» (Blumer, 1998, p. 4).

Также мы использовали характеристики телесной стигмы, раскрываемые современными авторами — приверженцами символического интеракционизма — в рамках социальной психологии. Для разработки критериев и показателей мы учитывали, что в современном обществе существуют социально осуждаемые характеристики пожилых людей, связанные не только с их характером, но и с их отношением к своему телу («неприятный запах тела (body odor), метеоризм (flatulence), шрамы, ожирение») и т. д. (Charmaz, Harris, Irvine, 2019, с. 10). Некоторые пожилые люди (Costa et al., 2024), сталкивающиеся с телесными стигмами, часто вырабатывают такие стратегии взаимодействия, которые помогают минимизировать негативные последствия после общения, постепенно отчуждаясь от общества и даже от своих близких родственников.

Таким образом, теоретическая основа позволяет, принимая субъективные и объективные аспекты, а также отношение пожилых одиноких людей к вещам в повседневных ситуациях, определять их действия и взаимодействия с точки зрения благополучного и неблагополучного типов старения. Разработанные нами критерии и показатели, представленные схематически (см. рис.), могут использоваться для характеристики степени переживания чувства одиночества.

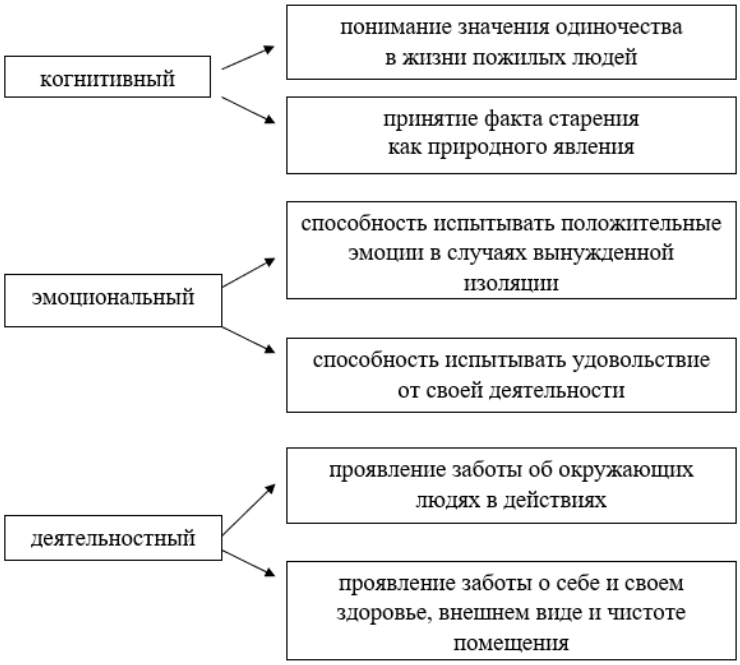


Рис. Критерии и показатели для измерения переживания чувства одиночества человека пожилого возраста

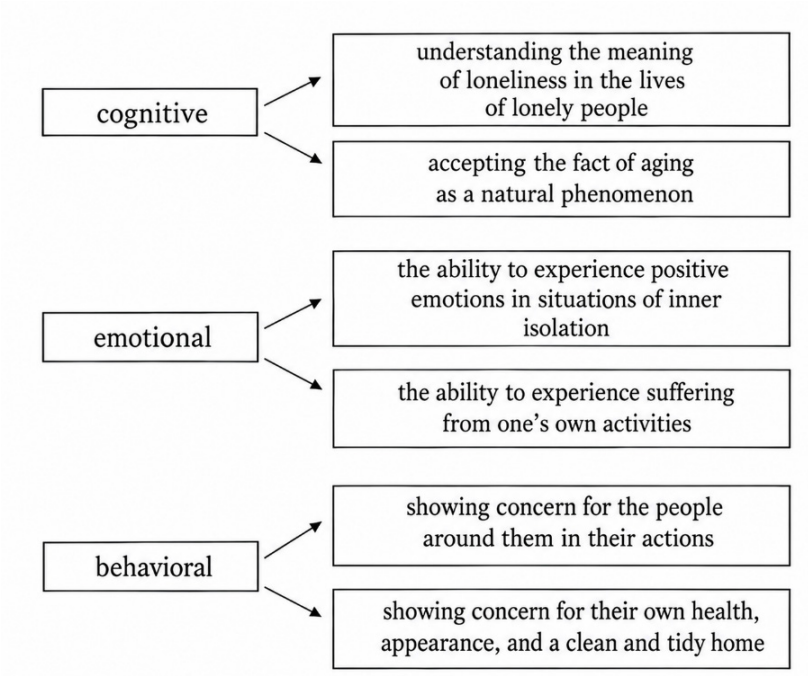


Fig. Criteria and indicators for measuring the experience of loneliness in elderly people

Учитывая функциональные и инструментальные навыки повседневной жизнедеятельности, разработанные нами критерии и показатели, представим характеристики уровней переживания чувства одиночества:

1. Оптимальное (адаптивное) переживание чувства одиночества является формой душевного состояния пожилого человека, который понимает значение одиночества для данного этапа жизни, принимает факт старения как природное явление. Такой человек эмоционально устойчив, одиночество воспринимается им как ресурс для личностного роста, творчества, его уединение — осознанно и конструктивно. Находясь в состоянии позитивного одиночества, пожилой человек способен испытывать положительные эмоции даже в случаях вынужденной изоляции, получает удовольствие от активной позиции в обществе, оказывает помощь окружающим, заботится о себе и своем здоровье, внешнем виде, чистоте жилища. Данный уровень переживания чувства одиночества помогает улучшить восприятие себя в текущих моментах жизни, в общении с другими людьми, переводит пожилого человека в «благополучный» тип старости.

2. Умеренное (дезадаптивное) переживание чувства одиночества является формой душевного состояния пожилого человека, который в целом понимает значение одиночества в пожилом возрасте, принимает факт старения как природное явление. При этом ему сложно обратиться к другим людям за помощью в случае появления тревоги, расстройств сна вследствие появления и постепенного усугубления когнитивных искажений (например, самостигматизации собственного тела, восприятия контактов как лишенных смысла и др.). Такой человек в большинстве случаев способен испытывать положительные эмоции, спокойно реагировать на случаи вынужденной изоляции, однако может переживать субъективное ощущение социальной изоляции, даже при наличии имеющихся социальных контактов. При таком типе переживания человек характеризуется способностью время от времени получать удовольствие от своей умеренно выраженной позиции в обществе, однако он постепенно переходит в общении от активной позиции к пассивной в силу снижения мотивации к общению с другими. Время от времени он может оказывать помощь окружающим, сохраняет способность позаботиться о себе и своем здоровье, но в более сложных жизненных ситуациях данная способность может быть утрачена — ухудшается внешний вид, в отдельных случаях в быту наблюдается беспорядочность. Умеренный (дезадаптивный) уровень переживания чувства одиночества затрудняет улучшение восприятия себя в текущих моментах жизни, в общении с другими людьми. При отсутствии целенаправленной работы над личностным развитием такой человек может из «благополучного» типа старости постепенно переходить в «неблагополучный».

3. Острое (кризисное) переживание чувства одиночества является формой душевного состояния пожилого человека, который не понимает значения одиночества для наступившего этапа в своей жизни, избегает принятия факта старения как природного явления (выражается в манере «молодиться»). Такой человек в случае вынужденной изоляции испытывает негативные эмоции, в случае контактов с окружающими — настроен негативно, занимает пассивную позицию в обществе, не помогает окружающим, иногда может вредить своими действиями, пренебрегает некоторыми из базовых навыков заботы о себе, не заботится о своем здоровье, внешнем виде и чистоте жилища. Данный уровень переживания чувства одиночества ухудшает самовосприятие в текущих моментах жизни. В общении с другими людьми пожилой человек становится представителем «неблагополучного» типа старости.

Обсуждение результатов

Богатый и разноплановый материал о жизненных стратегиях предоставляет нам возможность отметить, что жизненная стратегия одиночества предполагает разные варианты отношения к данному состоянию и, соответственно, разные типы его переживания. Каждая жизненная стратегии одиночества индивидуальна и неповторима, однако зависимость человека от мнения социума, близких и значимых людей, различные внешние обстоятельства, — все это оказывает влияние на позицию и выбор той или иной стратегии. В качестве субъекта жизненной стратегии человек организовывает личную и профессиональную жизнь, учитывает основные возрастные этапы своего пути, определяет направление и содержание деятельности, в том числе и деятельность социальную. Какой она будет, какими будут взаимоотношения, как их выстраивать с другими людьми — все эти вопросы человек обдумывает с позиций жизненных перспектив.

В связи с этим стоит отметить недостаточность для решения задач нашего исследования существующей «Калифорнийской шкалы оценки чувства одиночества» (Revised UCLA Loneliness scale. Version 3, D. Russell, сокр. R-UCLA-LS) и ее русскоязычной версии (Мелёхин, 2019, с. 88). Она позволяет измерить лишь социальное одиночество и не учитывает внутренние возможности и ресурсность человека, избравшего одиночество сознательно. Ряд стратегий, используемых пожилыми людьми, представлен в «Комплексной системе оценки неравенства пожилых людей и проектировании инструментов укрепления их жизнестойкости», где отмечена обусловленность выбора способов поведения ценностями, целями и приоритетами и вычленены четыре жизненные стратегии пожилых людей: «наслаждаться жизнью», «заботиться о себе, чтобы жить стабильно хорошо», «довольствоваться малым», «выживать» (Касати, Аникина, Иванкина, 2021, с. 121—124).

Опираясь на признание значимости участия пожилого человека в социальной жизни, мы учитываем его отношение к отдыху, культурной, духовной и образовательной деятельности и поддерживаем идею участия в социальной деятельности как противовеса социальной изоляции. В этом контексте наши результаты созвучны исследованиям зависимости между физической активностью и здоровым активным старением (MacCourt, 2017; Peel, McClure, Bartlett, 2005) и практикам «социального назначения (социального предписания)» — врачебным рекомендациям немедицинского характера как способу «борьбы с одиночеством» (Tong et al., 2024).

Авторская трактовка стратегий одиночества опирается на сознательность выбора уединения через самоизоляцию для самореализации и сохранения автономности: в отличие от «вынужденного» одиночества — социальной изоляции, — человек, выбирающий такую жизненную стратегию, принимает одиночество как ресурс для самореализации. Признавая зависимость состояния пожилых людей от их психологического самочувствия и понимание одиночества как причины и симптома одновременно (Бертон, 2005), уточним, что существующее «добровольное одиночество» мы понимаем не только как сознательное уединение, но и как появление в пожилом возрасте новых возможностей, которые можно рассматривать двояко: как угрозу, страх остаться никому не нужным — и как позитивное начало нового этапа в жизни.

Заключение

Опираясь на результаты анализа научных исследований, можно сделать вывод, что разработка жизненных стратегий одиночества в психологической науке, невзирая на начальный этап становления данного направления, весьма перспективна в качестве альтерна-

тивы пессимистическим социально-психологическим прогнозам, связанным с проблемой активного старения населения и обусловленных им проявлений: с одной стороны, геронтологического эйджизма, а с другой — сужения социального мира и одиночества пожилых людей. Определенные в рамках таких стратегий доминирующие цели и приоритеты, ценности, видение результата способны задать координаты для поведения пожилых людей, выступить регулятором в выборе жизненной стратегии.

Исходя из существующих теоретических положений о социальном измерении одиночества в пожилом возрасте и эмпирических наблюдений, мы видим две основных тенденции: 1) постепенность в процессах сокращения друзей, сужение круга близких контактов появляется после утраты близких, после выхода на пенсию; 2) необходимость в сокращении числа близких людей в окружении из-за существования социальных стереотипов о старости, которые провоцируют отсутствие интереса и желания общаться с пожилыми людьми, подчеркивая их тяжесть и невыносимость в общении. В каждом из этих случаев пожилые люди, испытывающие состояние одиночества, нуждаются в специализированном сопровождении, которое имеет определенную цель — формирование позитивного самовосприятия, нового взгляда на ситуацию, на близких и на самих себя.

Выбор жизненной стратегии, воздействуя на переживания, реакции и стиль деятельности, закрепляется и проявляется в повседневности, отражаясь в различных ситуациях. Жизненная стратегия одиночества, варьируясь в зависимости от ситуации и ее оценки, открывает возможности для появления новых способностей и дальнейших личностных изменений. Негативной оценкой пожилыми людьми прожитой жизни и неудовлетворенностью достигнутыми результатами обусловлен целый комплекс негативных состояний — обида, огорчение, ощущение неполноценности, чувство бессилия перед будущим. В то же время пожилые люди, настроенные оптимистично, даже на поздней фазе своей жизни будут стремиться к духовности, творчеству, самореализации, используя уединение как ресурс. Поэтому в диагностике переживаний одиночества использован дифференцированный подход с ориентацией на цели и приоритеты пожилых людей.

Значимость выбора жизненной стратегии одиночества, особенно на поздних этапах жизни, универсальна и состоит в устремленности переживаний человека в позитивное русло, в его стремлении быть полезным, несмотря на сложности со здоровьем и снижение трудоспособности. Исходя из этого, важно углублять исследования переживаний одиночества, изучать взаимосвязи между психосоциальными факторами, заболеваниями и ориентирами в поведении пожилых людей, что в дальнейшем позволит выявить причинно-следственные механизмы развития кризисного (острого) переживания одиночества. Целесообразно использовать междисциплинарные подходы, поскольку данные медицины, социологии, психологии могут существенно изменить понимание существующих моделей одиночества. Важно, чтобы биомедицинские данные пополнили арсенал психологических методик для людей с разными хроническими заболеваниями, влияющими непосредственно на когнитивные процессы. Раннее выявление рисков поможет своевременно выявить пожилых людей с кризисным уровнем переживания одиночества и оказать им социально-психологическую помощь, что предполагает качественную диагностику и выработку последующих рекомендаций и сопутствующего «социального назначения».

Понимание со стороны специалиста, с каким уровнем переживания одиночества он сталкивается в своей практике, существенно повысит качество психологического сопро-

вождения. Исследование уровней переживания одиночества станет основой дальнейших разработок прикладных аспектов сопровождения выбора направлений в стратегии одиночества как условных векторов для принимаемых стратегических решений в молодости и зрелом возрасте. В силу этого понимание жизненных стратегий одиночества у пожилых людей может стать основой для разработки индивидуальных программ поддержки, в которых будет учитываться специфика заболеваний, социальное окружение, повседневные ситуации и эмоциональное реагирование на них. При таких условиях данное направление может стать основой для трансформации подходов к поддержке пожилых людей, объединяя медико-социальную и психологическую помощь для улучшения качества жизни.

Список источников / References

1. Атнагулов, Р. (2024). Исследование уровня одиночества. *Технологизация социо-экономической сферы, 2*(3), 5—7.
   Atnagulov, R. (2024). Study of loneliness levels. *Technologization of the socio-economic sphere, 2*(3), 5—7. (In Russ.).
2. Анциферова, Л.И. (1994). Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? *Психологический журнал, 15*(3), 99—104.
   Antsiferova, L.I. (1994). New stages of later life: a time of warm autumn or harsh winter? *Psychological Journal,15*(3), 99—104. (In Russ.).
3. Бёртон, Р. (2005). *Анатомия Меланхолии*; пер. с англ. М.: Прогресс-Традиция.
   Burton, R. (2005). *The Anatomy of Melancholy*; transl. from Engl. Moscow: Progress-Traditsiya. (In Russ.).
4. Воронин, Г.Л., Захаров, В.Я., Козырева, П.М. (2018). Одинокие пожилые: доживают или активно живут? *Социологический журнал, 24*(3), 32—55.
   Voronin, G.L., Zakharov, V.Ya., Kozyreva, P.M. (2018). Lonely elderly: merely waiting out their final days or living actively? *Sociological Journal, 24*(3), 32—55. (In Russ.).
5. Вулф, Т. (2024). *Анатомия одиночества*; пер. с англ. URL: https://club.berkovich-zametki.com/?p=8310&ysclid=lqw8w28l43263309801 (дата обращения: 12.12.2024).
   Wolfe, T. (2024). *The Anatomy of Loneliness*; transl. from Engl. (In Russ.). URL: https://club.berkovich-zametki.com/?p=8310&ysclid=lqw8w28l43263309801 (viewed: 12.12.2024).
6. Вулф, Т. (2008). *Взгляни на дом свой, ангел*. М.: Эксмо.
   Wolfe, T. (2008). *Look Homeward, Angel*; transl. from Engl. Moscow: Eksmo. (In Russ.).
7. Ермолаева, М. (2021). *Практическая психология и профилактика старения*. М.: Litres.
   Ermolaeva, M. (2021). *Applied Psychology and the Prevention of Aging*. Moscow: Litres. (In Russ.).
8. Забелина, Е.В., Честюнина, Ю.В., Курносова, С.А. (2023). Инвалидность и субъективное благополучие пенсионеров: когнитивные медиаторы связи. *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика, 33*(4), 364—372. https://doi.org/10.35634/2412-9550-2023-33-4-364-372
   Zabelina, E.V., Chestyunina, Yu.V., Kurnosova, S.A. (2023). Disability and Subjective Well-being of Pensioners: Cognitive Mediators of the Relationship. *Bulletin of Udmurt University. Series: Philosophy, Psychology, Pedagogy, 33*(4), 364—372. (In Russ.). https://doi.org/10.35634/2412-9550-2023-33-4-364-372
9. Ишанов, С.А., Осин, Е.Н., Костенко, В.Ю. (2018). Личностное развитие и качество уединения. *Культурно-историческая психология, 14*(1), 30—40. https://doi.org/ 10.17759/chp.2018140104
   Ishanov, S.A., Osin, E.N., Kostenko, V.Yu. (2018). Personal development and the quality of solitude. *Cultural-Historical Psychology, 14*(1), 30—40. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/chp.2018140104
10. Касати, Ф., Аникина, Е.А., Иванкина, Л.И. и др. (2021). *Комплексная система оценки неравенства пожилых людей и проектирование инструментов укрепления их жизнестойкости*. Томск: БТТ.
    Kasati, F., Anikina, E.A., Ivankina, L.I., et al. (2021). *A comprehensive system for assessing inequality among the elderly and designing tools to strengthen their resilience*. Tomsk: BTT. (In Russ.).
11. Колесникова, Г.И. (2015). Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл. *Фундаментальные исследования, 2*(9), 2024—2027.

Kolesnikova, G.I. (2015). The phenomenon of loneliness: concept, classification, existential meaning. *Fundamental Research, 2*(9), 2024—2027. (In Russ.).

12. Кон, И.С. (2016). *80 лет одиночества*. М.: Время.
    Kon, I.S. (2016). *80 Years of Solitude*. Moscow: Vremya. (In Russ.).
13. Левинтов, А. (2022). *Философия старости*. М.: Litres.
    Levintov, A. (2022). *The Philosophy of Old Age*. Moscow: Litres. (In Russ.).
14. Липай, Т.П., Волкова, О.А. (2020). *Технологии социальной работы с пожилыми и инвалидами*. Москва; Берлин: Директ-Медиа.
    Lipay, T.P., Volkova, O.A. (2020). *Social Work Methods for the Elderly and People with Disabilities*. Moscow; Berlin: Direct-Media. (In Russ.).
15. Мелёхин, А.И. (2019). *Ментальные ресурсы в пожилом и старческом возрасте: Дис. … канд. психол. наук.* Москва: Институт психологии Российской академии наук.
    Melekhin, A.I. (2019). *Mental resources in old and advanced age:* Diss. Cand. Sci. (Psychol.). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
16. Нестерова, А.А., Соколова, И.В. (2023). Эйджизм и стигматизация пожилых людей представителями разных поколений: сравнительный анализ. *Российский социально-гуманитарный журнал*, 4.
    Nesterova, A.A., Sokolova, I.V. (2023). Ageism and the stigmatization of older adults by members of different generations: a comparative analysis. *Russian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4. (In Russ.).
17. Плоткин, Ф.Б. (2022). *Старший возраст: новая жизнь и новые радости.* М.: Высшая школа.
    Plotkin, F.B. (2022). *Older Age: A New Life and New Joys*. Moscow: Vysshaya Shkola. (In Russ.).
18. Садлер, У.А., Джонсон, Т.Б. (1989). От одиночества к аномии. В: *Лабиринты одиночества*; пер. с англ. (с. 21—51). М.: Прогресс.
    Sadler, W. A., Johnson, T. B. (1989). From Loneliness to Anomie. In: *Labyrinths of Solitude*; transl. from Engl. (pp. 21—51). Moscow: Progress. (In Russ.).
19. Садыков, Р.М. (2024). Оценка уровня жизни пожилых людей и их самочувствия в условиях изменения социальной среды. *Вестник университета*, 1, 184—191.
    Sadykov, R.M. (2024). Assessment of the standard of living and well-being of older people amidst a changing social environment. *University Bulletin*, 1, 184—191. (In Russ.).
20. Стрижицкая, О.Ю. (2018). *Психология позитивного старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности*: *Дис. … д-ра психол. наук.* СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет.
    Strizhitskaya, O.Yu. (2018). *The Psychology of Positive Aging: Conditions, Factors, and Social Effects of Gerotranscendence: Diss. Dr. Sci. (Psychol.)*. St. Petersburg: St. Petersburg State University. (In Russ.).
21. Эриксон, Э. (2019). *Детство и общество*; пер. с англ. СПб.: Питер.
    Erikson, E. (2019). *Childhood and Society*; transl. from Engl. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
22. Ялом, И.Д. (1997). *Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы.* М.: Независимая фирма «Класс».
    Yalom, I.D. (1997). *Cure for Love and Other Psychotherapeutic Novellas*. Moscow: Independent Firm "Klass". (In Russ.).
23. Aging and Health (2023). World Health Organization Information Bulletin. URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health (viewed: 12.12.2024).
24. Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., Hoekelmann, A. (2020). COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 6237. https://doi.org/10.3390/ijerph17176237
25. Blumer, H. (1998). *Symbolic interactionism: perspective and method*. Berkeley: University of California.
26. Braig, S., Denkinger, M.D., Dallmeier, D., Klenk, J., Rothenbacher, D. (2025). Social isolation, loneliness and the relationship with serum biomarkers, functional parameters and mortality in older adults. *Aging Clinical and Experimental Research, 37*(1), 140. https://doi.org/10.1007/s40520-025-03041-4
27. Charmaz, K., Harris, S.R., Irvine, L. (2019). *The Social Self and Everyday Life: Understanding the World Through Symbolic Interactionism*. Great Britain: Wiley.

28. Costa, A.B, Salci, M.A, Marques, F., Baldissera, V., Carreira, L. (2024). Giving meaning to internalized violence throughout life by older adults living in rural areas. *Rev Bras Enferm, 77*(3), e20230163. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0163
29. Glasersfeld, E. Von (1998). *Einfuhrung in den radikalen Konstruktivismus*. Munchen: IO.Aufl.
30. Elbi, H., Çetinkaya, A., Ulaş, S.C., Atay, E., Aydemir, Ö. (2024). Adaptation of the Short-form 6-item UCLA Loneliness Scale (ULS-6) into Turkish. *Turk Psikiyatri Derg*, 36, 8—16. https://doi.org/10.5080/u27219
31. Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychoanalytic Quarterly*, 28, 572—573.
32. Lim, M.H., Manera, K.E., Owen, K.B., Phongsavan, P., Smith, B.J. (2023). The prevalence of chronic and episodic loneliness and social isolation from a longitudinal survey. *Scientific Reports, 13*(1), 12453. https://doi.org/10.1038/s41598-023-39289-x
33. MacCourt, P. (2017). *Social isolation of seniors, volume 1: Understanding the issue and finding solutions*. Health Canada. URL: https://www.canada.ca/en/employment-social-development/cor porate/partners/seniors-forum/social-isolation-toolkit-vol1.html (viewed: 12.12.2024).
34. Marčinko, D, Sutara, N. (2024). The role of psychodynamic and personality assessment in loneliness. *Psychiatr Danub, 36*(3-4), 293—299. https://doi.org/10.24869/psyd.2024.293
35. Mlinaca, M.E., Feng, M.C. (2016). Assessment of Activities of Daily Living, Self-Care, and Independence. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 31, 506—516. https://doi.org/10.1093/arclin/acw049
36. Morrison, L., McDonough, M., Won, S., Matsune, AJ., Hewson, J. (2022). Older Adults' Physical Activity and Social Participation During COVID-19. *Activities, Adaptation & Aging, 46*(4), 320—342. https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2094658
37. Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: A study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 663799. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799
38. Peel, N.M., McClure, R.J., Bartlett, H.P. (2005). Behavioral determinants of healthy aging. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(3), 298—304. https://doi.org/10.1016/j.amepre
39. Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
40. Thomas, M., Drake, M. (2012). *Cognitive behaviour therapy case studies*. SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446289037
41. Tong, S.T, Ma, K.P., Pleho, A., Keiser, B., Hsu, C., Ehde, D.M., Curran, M.C., Tsui, J.I., Raue, P.J., Stephens, K.A. (2024). Comparing cognitive behavioral therapy and social prescribing in patients with loneliness on long-term opioid therapy to reduce opioid misuse: protocol for a randomized controlled trial. *Addict Sci Clin Pract, 19*(1), 66. https://doi.org/10.1186/s13722-024-00498-y
42. World Health Organization (2007). *Global age-friendly cities: A guide.* URL: https://www.who.int/ageing/projects/age-friendly-cities-communities/en/ (viewed: 12.12.2024).
43. World Health Organization (2017). *10 priorities toward a decade of healthy ageing.* Geneva, Switzerland. URL: https://www.who.int/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf (viewed: 12.12.2024).

Информация об авторах

Ольга Владимировна Кочкурова, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, Мелитопольский государственный университет (ФГБОУ ВО МелГУ), Мелитополь, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0492-2008, e-mail: moskaleva2023@yandex.ru

Павел Александрович Масленников, магистр специальности «Психология», Мелитопольский государственный университет (ФГБОУ ВО МелГУ), Мелитополь, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0009-0008-3999-9372, e-mail: svapollos@mail.ru

Лилия Евгеньевна Еремина, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник, Мелитопольский государственный университет (ФГБОУ ВО МелГУ), Мелитополь, Российская Федерация, ORCID: https://orcid.org/0009-0004-2565-5887, e-mail: ereminaLilliya@yandex.ru

Information about the authors

Olga V. Kochkurova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Melitopol State University, Melitopol, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0492-2008, e-mail: moskaleva2023@yandex.ru

Pavel A. Maslennikov, Master's degree in Psychology, Melitopol State University, Melitopol, Russian Federation, ORCID: https://orcid.org/0009-0008-3999-9372, e-mail: svapollos@mail.ru
Lilita E. Eremina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Senior Researcher, Melitopol State University, Melitopol, Russian Federation, ORCID: 0009-0004-2565-5887, e-mail: ereminaLilliya@yandex.ru

Вклад авторов
Все авторы внесли равный вклад в работу.
Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors
All authors made an equal contribution to the work.
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.

Поступила в редакцию 09.01.2025 — Received 2025.01.09
Поступила после рецензирования 02.09.2025 — Revised 2025.09.02
Принята к публикации 15.10.2025 — Accepted 2025.10.15
Опубликована 30.09.2026 — Published 2026.09.30