



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.5>

EDN: CDKXTC

ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА И КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Научная статья

Мурзагалеева А.А.^{1,*}¹ Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (anastasiatorina379[at]gmail.com)

Аннотация

Данная статья посвящена комплексному изучению психологического состояния женщин среднего возраста, сталкивающихся с одиночеством. Целью статьи является анализ женского одиночества не просто как отсутствия партнера, а как значимого аспекта идентичности, находящегося под сильным влиянием общественного восприятия и стереотипов. В статье описываются механизмы, при которых состояние одиночества, не являющееся осознанным выбором, превращается в фактор глубокого кризиса идентичности. В работе использованы теоретические методы, включающие в себя анализ современной научной литературы, а также синтез и обобщение результатов ранее проведенных эмпирических исследований по проблемам одиночества и возрастной психологии.

В статье выявлено, что одиночество женщин в среднем возрасте (в отличие от периода ранней молодости) часто приобретает негативный или нестабильный характер из-за социального давления и стигматизации. Рассмотрены три уровня причин женского одиночества: макросоциальный, микросоциальный и личностный. В результате анализа сделан вывод о том, что идентичность одинокой женщины среднего возраста не является статичной и варьируется под воздействием ряда факторов, а кризис идентичности развивается при сочетании объективных потерь и внутренней интериоризации (присвоения) социальных норм, трактующих одиночество как «провал» жизненного сценария.

Ключевые слова: одиночество, кризис идентичности, женщины, средний возраст.**THE PHENOMENON OF LONELINESS AND THE IDENTITY CRISIS AMONG MIDDLE-AGED WOMEN**

Research article

Murzagaleeva A.A.^{1,*}¹ Saint Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, Saint-Petersburg, Russian Federation

* Corresponding author (anastasiatorina379[at]gmail.com)

Abstract

This article is devoted to a complex study of the psychological state of middle-aged women facing loneliness. The aim of the paper is to analyse female loneliness not merely as the absence of a partner, but as a significant aspect of identity that is strongly influenced by social perceptions and stereotypes. The work describes the mechanisms by which a state of loneliness, which is not a conscious choice, becomes a factor in a profound identity crisis. The study uses theoretical methods, including an analysis of contemporary academic literature, as well as a synthesis and generalisation of the results of previous empirical research on the issues of loneliness and developmental psychology.

The article identifies that loneliness among middle-aged women (in contrast to early adulthood) often takes on a negative or unstable character due to social pressure and stigmatisation. Three levels of causes of female loneliness are examined: macrosocial, microsocioal and personal. The analysis concludes that the identity of a middle-aged single woman is not static and varies under the influence of a number of factors, while an identity crisis develops through a combination of objective losses and the internalisation (adoption) of social norms that interpret loneliness as a "failure" of one's life scenario.

Keywords: loneliness, identity crisis, women, middle age.**Введение**

В современном обществе проблема женского одиночества актуализируется в связи с увеличением числа одиноких женщин среднего возраста в нашей стране, а также дуалистическим взглядом на феномен одиночества в психологии, т.к. для человека оно может выступать как ресурсным состоянием личности, так и деструктивным фактором жизнедеятельности, предположительно связанным с переживанием кризиса идентичности. Теоретические и практические исследования данных феноменов, основывающиеся на трудах У. Садлера, Т. Джонсона (определивших одиночество как социальный феномен), З. Фрейда, Э. Эриксона (родоначальников исследования идентичности и личностных кризисов) позволят не только глубже понять внутреннюю динамику личности в условиях возрастных и социальных вызовов, но и разработать адекватные стратегии психологической помощи и профилактики возрастных дезадаптаций. Стоит лишь отметить, что проблема одиночества как объекта исследования довольно широко представлена в психологии и социологии большим количеством масштабных и доказательных исследований, но в то же время наблюдается дефицит исследований по проблеме одиночества как феномена, связанного с кризисом идентичности, особенно у женщин среднего возраста.

Женское одиночество определяется западными исследователями У. Садлером и Т. Джонсоном [5] как социальный феномен, при котором женщины остро ощущают частичный или полный дефицит коммуникации и взаимодействия со значимым мужчиной.

В представленной статье феномен женского одиночества рассматривается не просто как отсутствие партнера, а как важный аспект идентичности, на который глубоко влияет общественное восприятие.

Обзор литературы

Концепция одиночества как идентичности предлагает классификацию идентичности одиноких людей (контранормативная, периферийная и ведущая), что даёт удобную рамку для анализа данных. Рассмотрение одиночества с точки зрения отношений и брака, а также восприятие одиноких людей как неполноценных, привело к стигматизации взрослых, которые не состоят в браке. В частности, участники исследования Б. ДеПауло и В. Морриса описывали женатых людей как «зрелых, стабильных, честных, счастливых, добрых и любящих», в то время как одиноких людей описывали как «незрелых, неуверенных в себе, эгоцентричных, несчастных, одиноких и некрасивых» [10].

Наряду со сформированными социальными стереотипами, важно отметить и гендерные различия при анализе идентичности одиноких людей. Негативные стереотипы об одиночестве чаще применяются к женщинам, чем к мужчинам. Незамужние женщины, зачастую в отличие от незамужних мужчин, изображаются как ведущие бесполое, пустую, бессмысленную жизнь. Более того, не только одинокие мужчины и одинокие женщины воспринимаются по-разному, но и нормативные представления о браке, семейной жизни и допустимых жизненных путях влияют на различные субъективные переживания одиноких мужчин и женщин [11]. Соответственно, женщины чаще, чем мужчины, воспринимают свое одиночество в негативном или нестабильном ключе.

Возраст это еще один фактор, который следует учитывать при попытке понять опыт одиноких людей, когда они сталкиваются с противоречиями и пытаются осмыслить свою идентичность. Если в период ранней молодости (18–22 года) одиночество у женщин может рассматриваться как осознанный выбор, связанный с формированием идентичности и фокусом личности на получении образования и закреплении в профессиональной среде (обретении профессиональной идентичности), то в период средней зрелости восприятие одиночества приобретает иной, более неоднозначный характер [11].

Взаимосвязь пола и формирования идентичности в исследовании одиноких женщин Ю. Салазара [12] показывает, что женщинам трудно принять свою идентичность в возрасте около 35 лет, поскольку они испытывают более острое чувство упущенных возможностей, чем мужчины. Другое исследование Ю. Перка [13] показало, что более старший возраст связан с большей удовлетворённостью одиночеством. Эти противоречивые результаты могут быть объяснены наличием значительных различий в том, как одинокие люди воспринимают свою идентичность как одиноких.

Пользуясь результатами исследования Н.А. Цветковой [8], мы можем привести обобщённый портрет психологических свойств и качеств женщины (при отсутствии у неё психических расстройств и отклонений), обладающей выраженным высоким уровнем переживания одиночества:

- повышенный показатель саморазвития, большой объём знаний о своём поле и проблемах связанных с ним при пониженном показателе индивидуальной и общественной фрустрации;
- доброжелательное и доверительное отношение к окружению при наличии циничных и агрессивных проявлений (также присутствует эгоизм и упрямство);
- низкий уровень эмоционального интеллекта и слабое развитие адаптивных способностей;
- ориентация на получение одобрения от окружения и склонность ко лжи;
- склонность к драматизации и гиперболизации личных неудач наряду со склонностью делегировать или не принимать ответственность;
- способность качественно коммуницировать с лицами своего пола и проявление нетерпимости при общении с лицами противоположного пола;
- склонность к избеганию сложностей за счёт симулирования болезненных состояний;
- высокий физический и когнитивный тонус и позитивный фон настроения;
- наличие трудностей с ролевым поведением (трансляция авторитетной роли родителя при общении с противоположным полом и реализация роли ребёнка при взаимодействии со своими детьми);
- существенные расхождения между социальной и субъективной оценкой личности.

Нельзя не отметить, что причины женского одиночества не содержатся только в сфере раннего воспитания, их количество гораздо более масштабно, что представляет возможность их дифференциации на конкретные уровни.

На уровне общемировых и макросоциальных тенденций причины одиночества российских женщин проявляются в том, что наша страна ежегодно находится в топе по числу разводов, также в России фиксируется существенная разница в продолжительности жизни (10–12 лет в пользу женщин) [1]. Помимо этого, данные учёных из высшей школы экономики показывают, что в подавляющем числе ситуаций состояние одиночества у женщин наступает не по причине сознательного решения, а в силу иных негативных внешних причин: прекращение брачных отношений, утрата супруга, переживание финансовых трудностей и т.п. [2].

На уровне микросоциального взаимодействия ключевым фактором женского одиночества выступает деформация структуры поддержки со стороны окружения. В качестве основного ресурса поддержки подавляющее большинство женщин использует взаимодействие с семьёй, и в момент истощения этого ресурса (смерть супруга, прекращение брачных отношений, ослабление контакта с детьми), вероятность повышения субъективного чувства одиночества существенно увеличивается. Отечественные социологи делают вывод о том, что значительное ограничение контактов с окружением характерно для человека, живущего в местах с неразвитой инфраструктурой, обеспечивающей социальную поддержку (тематические сообщества, места проведения досуга и т.п.) [8]. Помимо социальных факторов,

на переживание одиночества также сильно влияют и культурные ожидания: лицам женского пола традиционно приписывают стремление сохранять семейный очаг и заботиться о потомстве. Из-за этого женщины, избирающие альтернативные пути развития или не имеющие семьи по другим причинам, сталкиваются с социальным давлением, осуждением и стигматизацией своей роли в обществе, что ещё серьёзнее увеличивает уровень субъективного чувства изолированности от общества [1].

На личностном уровне значимую роль в ощущении одиночества у лиц женского пола играют особенности индивидуального развития. К примеру, индивидуальные реакции на такие кризисные ситуации, как утрата супруга, прекращение брачных отношений, а также слабая самореализация в романтических отношениях и низкая адаптивность к совместной жизни пагубно сказываются на качестве межличностного взаимодействия с мужчинами. В связи с этим индивидуальные особенности личности женщин (стиль привязанности, образ «Я», социальная адаптивность, независимость), при столкновении с данными кризисами формируют уникальный ответ на кризис, проявляющийся либо в форме психологической защиты, либо в форме адаптивного копинга [9].

Ещё в 1963 году психолог Бетти Фридан [7] была озадачена необычными психическими расстройствами, которые, как она обнаружила, были довольно широко распространены среди женщин всех возрастов. В своей книге «Загадка женского» она прослеживает происхождение этого явления. Она рассказывает, что после беседы с более чем сотней женщин она поняла, что у женщин, сообщавших об этих проблемах, не было никаких гормональных, сексуальных, физиологических или биологических дефектов. Продолжив свои исследования, Б. Фридан сделала вывод о том, что источником женской депрессии является кризис идентичности.

Отечественный исследователь Н. А. Самойлик [6] разграничивает нормативный возрастной кризис и собственно кризис идентичности. По ее мнению, если нормативный кризис происходит на стыке двух возрастных периодов, то кризис идентичности не связан с конкретным возрастом; если нормативный кризис предполагает изменение социальной ситуации развития, то кризис идентичности связан прежде всего с изменением ценностно-смысловой системы; если нормативный кризис переживается как внешний конфликт, то кризис идентичности — как внутренний; если нормативный кризис подготавливается предыдущим ходом развития, то кризис идентичности происходит внезапно; если нормативный кризис короткий и длится от нескольких месяцев до года, то кризис идентичности может длиться годами; если нормативный кризис неустойчивый, то кризис идентичности закрепляется в структуре личности; наконец, если нормативный кризис не дезадаптирует личность, то кризис идентичности носит явно дезадаптивный характер.

Выделение различных аспектов в целомном феномене кризиса идентичности неизбежно приводит к различным трактовкам данного явления, выделению различных критериев кризиса, а также к разработке инструментария в соответствии с избранными критериями. Так, по мнению Ю. Г. Овчинниковой, среди критериев кризиса идентичности можно выделить [4]:

- нарушение доверительных отношений;
- эмоциональные проявления (чувство одиночества и т. п.);
- нарушения временной перспективы;
- пониженное самоуважение;
- особенности трудовой деятельности;
- использование масок или ролей в повседневной жизни;
- негативную групповую идентичность;
- психосоматические проявления;
- сновидения.

Наконец, М. Ю. Кузьмин использует следующую систему критериев кризиса идентичности [3]:

- перенос личностью на себя гетеростереотипов другой группы, выражающийся в приписывании себе негативных черт или низкой оценки актуального развития имеющихся черт;
- категоризация себя исключительно в групповых терминах («студент», «мужчина») без их оценки;
- стремление к идентификации себя преимущественно с неформальными группами;
- высокий уровень тревожности.

В совокупности описание характеристик кризисной ситуации, связанной с утратой личностной идентичности, даёт нам возможность предположить, что в случае, когда одиночество не является сознательным выбором женщины, данное состояние и сопутствующие ему психические переживания могут рассматриваться как потенциальный фактор кризиса идентичности.

Выводы

Сопоставление данных российских и зарубежных исследований показывает, что переживание одиночества женщинами среднего возраста определяется комплексом следующих факторов:

- Причины одиночества (вдовство/развод, добровольный выбор) непроизвольное одиночество чаще ассоциируется с дефицитарной идентичностью; добровольный выбор с ресурсной идентичностью.
- Экономическая и социальная независимость высокий уровень финансовой самостоятельности и профессиональной реализации способствует интеграции одиночества как позитивного аспекта Я.
- Наличие сетевых форм поддержки — активные внешние связи (друзья, сообщества, волонтерство, онлайн-группы) уменьшают риск интериоризации одиночества как дефицита.
- Культурный и региональный контекст — в регионах с сильными традиционными нормами одиночество чаще становится стигматизированной характеристикой идентичности.

**Заключение**

Кризис идентичности у одиноких женщин среднего возраста развивается не вследствие единого фактора, а при сочетании объективных потерь (развод, вдовство), слабой социальной поддержки и внутренней интериоризации социальных норм, которые конструируют одиночество как «провал» жизненного сценария. Напротив, при наличии экономических и социальных ресурсов одиночество может быть интегрировано в позитивную идентичность, что снижает риск кризиса. Эти различия необходимы для корректной методологии дальнейшего анализа и для разработки направленных вмешательств.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Гневашева В.А. Считают ли современные российские женщины себя одинокими? / В.А. Гневашева, Ч.И. Ильдарианова // Народонаселение. — 2023. — Т. 26. — № 1. — С. 29–38.
2. Дегятрева Е.М. Практики одиночного проживания женщин в России / Е.М. Дегятрева // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE). — Москва: Высшая школа экономики, 2021. — Вып. 11 — С. 176–187.
3. Кузьмин М.Ю. Эмпирическое изучение критериев кризиса идентичности студентов старших и младших курсов / М.Ю. Кузьмин, И.А. Конопа // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2014. — № 8. — С. 45–55.
4. Овчинникова Ю.Г. Роль конструктивного кризиса идентичности в развитии личности: дис. ... канд. психол. наук / Овчинникова Юлия Германовна. — Москва, 2004. — 164 с.
5. Садлер У. От одиночества к аномии. Лабиринты одиночества / У. Садлер, Т. Джонсон; сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. — Москва, 1989. — С. 21.
6. Самойлик Н.А. Феноменология кризиса идентичности / Н.А. Самойлик // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № (6-2). — С. 119–121.
7. Фридан Б. Загадка женского / Б. Фридан; перевод с английского Е. Абаевой, Ю. Каллистратовой. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 576 с.
8. Цветкова Н.А. Личностные особенности одиноких женщин, обращающихся за психологической помощью / Н.А. Цветкова // Женщина в российском обществе. — 2014. — № 3 (72). — С. 61–72.
9. Шевченко В.И. Одинокие женщины среднего возраста: самовосприятие и восприятие другими женщинами / В.И. Шевченко, А.Р. Михеева // Вестн. Новосиб. гос. ун-та. Серия: Социально-экономические науки. — 2014. — Т. 14. — Вып. 1. — С. 192–201.
10. DePaulo B. The unrecognized stereotyping and discrimination against singles / B. DePaulo, W. Morris // Current Directions in Psychological Science. — 2006. — № 15 (5). — P. 251–254.
11. Kislev E. Aging, Marital Status, and Loneliness: Multilevel Analyses of 30 Countries / E. Kislev // Research on Ageing and Social Policy. — 2022. — № 10 (1). — P. 77–103.
12. Mandujano-Salazar Y.Y. Exploring the construction of adulthood and gender identity among single childfree people in Mexico and Japan / Y.Y. Mandujano-Salazar // SAGE Open. — 2019. — № 9 (2).
13. Park Y. Satisfying singlehood as a function of age and cohort: Satisfaction with being single increases with age after midlife / Y. Park, E. Page-Gould, G. MacDonald // Psychology and Aging. — 2022. — № 37 (5). — P. 626–636.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Gnevasheva V.A. Schitayut li sovremennye rossiiskie zhenshchiny sebya odinokimi? [Do modern Russian women consider themselves lonely?] / V.A. Gnevasheva, Ch.I. Ildarkhanova // Narodonaselenie [Population]. — 2023. — Vol. 26. — № 1. — P. 29–38. [in Russian]
2. Degyatrevaya Ye.M. Praktiki odinochnogo prozhivaniya zhenshchin v Rossii [Practices of single women living alone in Russia] / Ye.M. Degyatrevaya // Vestnik Rossiiskogo monitoringa ekonomicheskogo polozheniya i zdorovya naseleniya NIU VShE (RLMS HSE) [Bulletin of the Russian Monitoring of the Economic Situation and Population Health, National Research University Higher School of Economics (RLMS HSE)]. — Moscow: Higher School of Economics, 2021. — Iss. 11 — P. 176–187. [in Russian]
3. Kuzmin M.Yu. Empiricheskoe izuchenie kriteriev krizisa identichnosti studentov starshikh i mladshikh kursov [An empirical study of the criteria for identity crises among senior and junior students] / M.Yu. Kuzmin, I.A. Konopa // Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya [Proceedings of Irkutsk State University. Series: Psychology]. — 2014. — № 8. — P. 45–55. [in Russian]
4. Ovchinnikova Yu.G. Rol konstruktivnogo krizisa identichnosti v razvitii lichnosti [The Role of a Constructive Identity Crisis in Personality Development]: diss. ... PhD in Psychology / Ovchinnikova Yuliya Germanovna. — Moscow, 2004. — 164 p. [in Russian]



5. Sadler, W. *Ot odinochestva k anomii. Labirinti odinochestva* [From Loneliness to Anomie. The Labyrinths of Loneliness] / W. Sadler, T. Johnson; compiled, edited and introduced by N.E. Pokrovsky. — Moscow, 1989. — P. 21. [in Russian]
6. Samoilik N.A. *Fenomenologiya krizisa identichnosti* [The Phenomenology of the Identity Crisis] / N.A. Samoilik // *Mir nauki, kulturi, obrazovaniya* [The World of Science, Culture and Education]. — 2010. — № (6-2). — P. 119–121. [in Russian]
7. Friedan B. *Zagadka zhenskogo* [The Mystery of Woman] / B. Friedan; translated from the English by E. Abayeva and Y. Kallistratova. — Moscow: AST Publishing House, 2022. — 576 p. [in Russian]
8. Tsvetkova N.A. *Lichnostnie osobennosti odinokikh zhenshchin, obrashchayushchikhsya za psikhologicheskoi pomoshchyu* [Personality traits of single women seeking psychological help] / N.A. Tsvetkova // *Zhenshchina v rossiiskom obshchestve* [Women in Russian Society]. — 2014. — № 3 (72). — P. 61–72. [in Russian]
9. Shevchenko V.I. *Odinokie zhenshchini srednego vozrasta: samovospriyatie i vospriyatie drugimi zhenshchinami* [Middle-aged single women: self-perception and perception by other women] / V.I. Shevchenko, A.R. Mikheeva // *Vestn. Novosib. gos. un-ta. Seriya: Sotsialno-ekonomicheskie nauki* [Bulletin of Novosibirsk State University. Series: Social and Economic Sciences]. — 2014. — Vol. 14. — Iss. 1. — P. 192–201. [in Russian]
10. DePaulo B. *The unrecognized stereotyping and discrimination against singles* / B. DePaulo, W. Morris // *Current Directions in Psychological Science*. — 2006. — № 15 (5). — P. 251–254.
11. Kislev E. *Aging, Marital Status, and Loneliness: Multilevel Analyses of 30 Countries* / E. Kislev // *Research on Ageing and Social Policy*. — 2022. — № 10 (1). — P. 77–103.
12. Mandujano-Salazar Y.Y. *Exploring the construction of adulthood and gender identity among single childfree people in Mexico and Japan* / Y.Y. Mandujano-Salazar // *SAGE Open*. — 2019. — № 9 (2).
13. Park Y. *Satisfying singlehood as a function of age and cohort: Satisfaction with being single increases with age after midlife* / Y. Park, E. Page-Gould, G. MacDonald // *Psychology and Aging*. — 2022. — № 37 (5). — P. 626–636.