

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 4 / 2025, Vol. 13, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN425.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Денисенко, Е. Г. Особенности переживания чувства одиночества личностью при выходе на пенсию /
Е. Г. Денисенко, А. А. Ушаков // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 4. — URL:
<https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN425.pdf>.

For citation:

Denisenko E.G., Ushakov A.A. Features of experiencing loneliness when retiring. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(4): 88PSMN425. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN425.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922.63

Денисенко Евгения Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского
(Первый казачий университет)», Москва, Россия

Доцент кафедры «Педагогика и психологии профессионального образования»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: ika2304@rambler.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=788361

Ушаков Алексей Антонинович

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

Доцент кафедры «Технологии и предпринимательства»

Кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель Кубани

E-mail: ushakov19733@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7839-632X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=534035

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/HKV-5733-2023>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57223205374>

Особенности переживания чувства одиночества личностью при выходе на пенсию

Аннотация. Актуальность темы исследования определяется тем, что в большинстве стран мира, в том числе в России, растёт абсолютная и относительная численность пожилых людей. Цель исследования заключалась в определении теоретических основ и установлении особенностей переживания чувства одиночества личности при выходе на пенсию. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: провести теоретический анализ исследуемой проблемы, определить на эмпирическом уровне психологические характеристики изучаемого феномена. В статье представлены результаты теоретического анализа, проведенного на первом этапе исследования. В современной науке имеются достаточно многочисленные исследования, в которых освещаются различные аспекты обозначенной проблемы. С выходом на пенсию происходит переход к новому этапу жизненного цикла, который сопровождается сменой ролей, ухудшением здоровья, сокращением социальных контактов, снижением уровня доходов и возможностей для поддержания привычного образа жизни. Пожилое население оказывается более уязвимым перед негативными проявлениями одиночества, что оказывает непосредственное влияние на их человеческий потенциал. В результате эмпирического исследования, на его втором этапе, авторами установлено, что у испытуемых, которые недавно вышли на пенсию, был определен средний уровень

субъективного ощущения одиночества у большего количества испытуемых. Кроме того, у значительного количества испытуемых выявлено диффузное одиночество, а также высокий уровень готовности к возрастным изменениям. Таким образом, в результате исследования определено, что люди, которые готовы при выходе на пенсию к освоению возрастнo-временных изменений, менее подвержены чувству одиночества. Полученные результаты подтверждены статистическими данными. Результаты исследования могут быть использованы в деятельности психологов и работников психологических служб различных учреждений при оказании психологической помощи лицам, выходящим на пенсии.

Ключевые слова: выход на пенсию; пожилые люди; старость; процесс старения; готовность к возрастным изменениям; феномен одиночества; переживание чувства одиночества

Введение

Проблема одиночества является весьма актуальной, что обусловлено возросшим интересом к проблеме отчуждения и одиночества в современном обществе. Это связано с современной социальной ситуацией, которая характеризуется неопределенностью, что во многом связано с динамичными переменами во многих сферах жизнедеятельности человека — политической, экономической, культурной. Именно они влияют на структуру межличностных связей и самосознание личности.

Переходный период (от традиционно российской коллективистической культуры — к индивидуалистической идеологии) приводит к трансформации психологических и социокультурных структур, определяющих деловое и межличностное взаимодействие, ценности и социальную активность человека, его эмоциональное самочувствие [1].

Современная социальная ситуация требует от человека привлечения дополнительных ресурсов для формирования адекватных адаптивных возможностей к изменяющемуся миру. Однако не всякий человек готов принять новые условия существования. Многие люди переживают разрыв старых значимых связей, невозможность приобрести новые, одновременно испытывая в них потребность. Недостаток и/или «поверхностность» значимых отношений вызывает острые негативные переживания одиночества.

Одинокий человек — это субъект, переживающий трудности в социальном взаимодействии. Одиночество является глубоким эмоциональным переживанием, которое способно исказить восприятие, понятие времени и характер социальных действий [2].

Одиночество выступает социально-психологическим явлением, которое выражается в психоэмоциональном состоянии человека. Такое состояние может быть связано с потерей или отсутствием близких и значимых эмоциональных связей с другими людьми, а также страхом, который возникает на фоне утраты. Рассматриваемое явление является одной из ключевых проблем, влияющих на психологическое благополучие человека, проявляясь как острое внутреннее и субъективное переживание.

Термин «одиночество» происходит от слова «один». В малом толковом словаре русского языка дается следующее определение данному понятию: одиночество — состояние одинокого человека. В Психологическом словаре одиночество рассматривается как один из психогенных факторов, оказывающих влияние на эмоциональное состояние человека, особенно при нахождении в непривычных или изолированных условиях общения с окружающими.¹

¹ Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001538220>.

Понимание природы одиночества позволяет выработать оптимальные стратегии его преодоления, адекватные для современной нестабильной и неопределенной ситуации.

На сегодняшний день общепринятым определением одиночества выступает процесс переживания состояния социальной отчужденности личности от общества. В исследованиях Э. Фромма одиночество носит универсальный и устойчивый характер, который присущ свободной личности на всех этапах ее развития. Однако ряд современных исследователей рассматривают одиночество как временное чувство автономии, которое не обладает универсальной природой, а возникает ситуативно. Следовательно, говорить о его универсальном характере ошибочно.

Состояние одиночества характерно для представителей обоих полов и разных возрастных категорий. Также стоит отметить, что возникновение одиночества может быть по разным причинам, однако независимо от факторов, это состояние оказывает существенное негативное влияние на способность личности к созидательной деятельности и самореализации в обществе, следовательно, доказывая необходимость психологической помощи людям, находящимся в состоянии одиночества. Истинные субъективные переживания одиночества нередко сопровождаются психическими расстройствами, выражающимися в аффективных состояниях с преимущественно негативной эмоциональной окраской. Например, аффективные реакции могут выражаться у человека в наличии чувств грусти, печали и подавленности или в страхе и тревоге. Некоторые люди отмечают, что в состоянии одиночества испытывают горечь и гнев [3].

В современном обществе состояние одиночества наиболее остро начинает ощущаться в моменты интенсивного или принудительного общения. Например, в городской среде, в кругу семьи или друзей. Часто его возникновение обусловлено объективными социальными причинами, такими как вдовство, развод или разрыв близких и значимых взаимоотношений, которые ведут к внезапной или частичной эмоционально-психологической изоляции от привычного круга общения.

Отметим, что в настоящее время проблема одиночества является одной из ключевых социальных и психологических проблем современности, характеризующейся нарушением межличностных отношений, при которых отсутствует как положительная (дружба, любовь, доверие), так и отрицательная (вражда) эмоциональная связь, что ведет к равнодушию и социальной отчужденности. Чувство одиночества у человек возникает в тот момент, когда он осознает неполноценность своих взаимоотношений с людьми, имеющими для него особое значение. Состояние одиночества может сопровождаться негативным эмоциональным фоном и снижением уровня удовлетворенности жизнью. Даже сильные личности, обладающие внутренними ресурсами, испытывают потребность в социальной опоре, что отражает их фундаментальную социальную природу. Интересно, что одиночество может возникать и в окружении большого количества людей, когда отсутствует ощущение искренней заинтересованности и поддержки от них.

В пожилом возрасте фактор старения усугубляет риск возникновения одиночества: отдаление выросших детей, смерть старых друзей и социальные изменения — все это приводит к уменьшению круга эмоциональных и социальных связей. Несмотря на возможность формирования новых знакомств, осознание продолжающегося существования не всегда приносит удовлетворение, следовательно, уровень опасений и тревожностей возрастает у людей преклонного возраста. Недостаток каждого из этих факторов может привести к развитию эмоционального или социального одиночества [4].

Цель исследования — определение теоретических основ и установление особенностей переживания чувства одиночества личности при выходе на пенсию.

Задачи исследования: провести теоретический анализ исследуемой проблемы; определить на эмпирическом уровне психологические характеристики изучаемого феномена.

Гипотеза исследования исходит из предположения о том, что люди, которые готовы при выходе на пенсию к освоению возрастно-временных изменений, менее подвержены чувству одиночества.

Материалы и методы исследования.

Для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач использовались такие методы, как анализ, синтез, теоретическое обобщение результатов, тестирование, опрос. Эмпирическое исследование включало диагностику уровня субъективного ощущения одиночества, опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина), опросник «Готовность к возрастным изменениям» (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович). В качестве статистического метода исследования для установления взаимосвязи между двумя выборками использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе психологической лаборатории Московского государственного университета технологий и управления имени К.Г. Разумовского. В исследовании приняли участие 2 424 испытуемых, которые недавно вышли на пенсию в возрасте от 57 до 63 лет, мужского и женского пола.

Результаты исследования и их обсуждение.

Проблема одиночества является предметом исследования представителей различных наук: философии, медицины, психологии, педагогики, религии. Можно выделить основные подходы к пониманию одиночества: психодинамический, интеракционистский, «интимный», когнитивный, феноменологический, экзистенциальный и другие. Выделяются работы отечественных ученых по проблеме старения человека, проблеме одиночества в пожилом возрасте [5].

Социальная нестабильность современного общества создает дополнительные трудности и напряжение в жизни пенсионеров или людей, готовящихся к выходу на пенсию. Комплексный анализ различных возрастных классификаций, представленных широким кругом исследователей, демонстрирует значительное расхождение в определении границ старения, варьирующихся в диапазоне от 45 до 70 лет. Важно отметить, что большинство подобных классификаций предполагает дифференциацию периода старости на несколько подпериодов, учитывая, что процесс старения не прекращается с наступлением старости, а продолжается, при этом наблюдается значительная индивидуальная вариативность в темпах и проявлениях признаков старения у людей.

Выход на пенсию, период, который характеризуется завершением одной деятельной фазы социальной жизни человека и началом другой, является одним из ключевых этапов жизненного цикла, сопровождающимся существенными изменениями условий и образа жизни личности. По значимости данное событие сопоставимо с такими важными жизненными вехами, как выбор профессии или вступление в брак. Следует подчеркнуть, что выход на пенсию на является единовременным событием, а оказывает длительное влияние, поскольку процесс психологической перестройки личности начинается задолго до фактического прекращения трудовой деятельности [6].

В период выхода на пенсию у человека происходит реорганизация поведенческих стратегий, перестройка межличностных отношений, а также переосмысление ценностных

ориентиров и восприятий реальности. Личность начинает адаптироваться к новой социальной роли — пенсионер. В этот момент оцениваются возможности и ограничения, которые будут связаны с новой социальной ролью, и тут человек либо принимает, либо отвергает новую для него роль [7].

С психологической точки зрения, сам факт выхода на пенсию часто воспринимается как травматический опыт, так как снижается социальная значимость индивида, ухудшается его престиж, падает самооценка и уровень самоуважения. Возникающие новые требования часто оказываются непреодолимыми, что приводит к ощущению отставания и социальной дезадаптации [8].

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей, зависят от возрастных групп [9]. Для людей, выходящих на пенсию, одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов [10].

В ходе диагностики уровня субъективного ощущения одиночества получены результаты, которые наглядно представлены на рисунке 1.

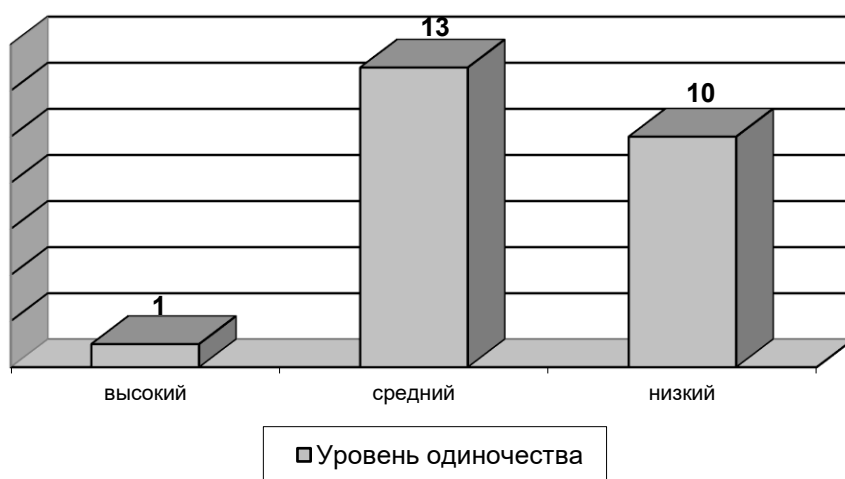


Рисунок 1. Результаты, полученные в ходе диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (составлено автором)

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что у большего количества испытуемых определен средний уровень субъективного ощущения одиночества, у меньшего количества испытуемых выражен низкий и высокий уровень субъективного ощущения одиночества.

В ходе определения вида одиночества и глубины его переживания у испытуемых, с помощью опросника С.Г. Корчагиной были получены результаты, представленные на рисунке 2.

Диагностируемые шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что, у большего количества испытуемых наблюдается диффузное одиночество, этих испытуемых отличает повышенная подозрительность в межличностных взаимодействиях, а также сочетание противоречивых личностных и поведенческих черт, таких как склонность к сопротивлению и одновременно — стремление к приспособлению в конфликтных ситуациях. Их отличает наличие выраженной эмпатийной способности на всех уровнях, а также такие особенности темперамента, как повышенная возбудимость, тревожность, эмоциональная чувствительность и направленность на социальное взаимодействие.

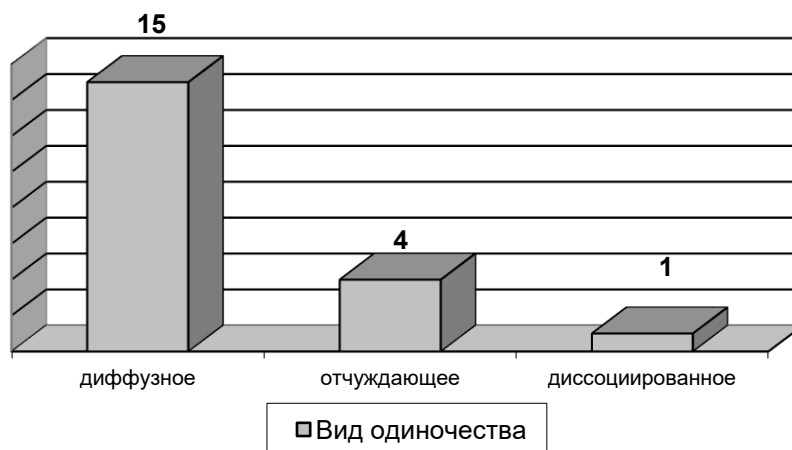


Рисунок 2. Результаты, полученные в ходе определения вида одиночества (составлено автором)

В состоянии острого переживания диффузного одиночества этот испытуемый стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Зачастую ему это не удается, потому что такой испытуемый примеряет на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. В условиях стресса такие личности демонстрируют высокую эмоциональную реактивность и склонность к выбору стратегии поиска сочувствия и поддержки. На глубинном уровне они интуитивно предчувствуют свое экзистенциальное одиночество, которое сопровождается иррациональным страхом, стремлением избежать внутренней пустоты и ощущением угрозы утраты идентификации. В попытке преодолеть эти чувства они прибегают к стратегиям взаимодействия, ориентированным на внешнее принятие через идентификацию с другими, полностью разделяя их ценности, убеждения и моральные ориентиры. Стремясь к истинному человеческому общению, они действуют так, что не оставляют себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. Психотерапевтическая работа с такими личностями, при условии ее эффективности, способствует гармонизации их внутреннего мира, снижению противоречий между личностными установками и поведением, а также восстановлению способности к аутентичному, субъектному взаимодействию.

В ходе определения у испытуемых уровня готовности их личности к возрастным изменениям с помощью опросника «Готовность к возрастным изменениям» (Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович) были получены следующие результаты. Количественная обработка полученных данных общего показателя готовности к освоению возрастным изменениям, который является интегративной характеристикой отношения человека к происходящим с ним возрастным изменениям (изменениями), ожидающим его в будущем, позволила выявить у 9 испытуемых высокий уровень готовности к возрастным изменениям, что проявляется в четком осознании и понимании естественности, а где-то и неизбежности физических проявлений старения (изменения внешности, снижение остроты зрения, слуха, обострение различных заболеваний), изменении социального статуса и отношения со стороны окружающих, заострении отдельных личностных черт, качественных преобразованиях в познавательной сфере и уходе от профессиональной деятельности.

Средний уровень готовности к возрастным изменениям был выявлен у 11 испытуемых, они отличаются спокойным, толерантным отношением к происходящим или будущим возрастным изменениям — без острых переживаний и негативных эмоциональных реакций.

Низкий уровень готовности к возрастным изменениям наблюдается у 4 испытуемых — это проявляется в их активном поиске стратегий адаптации к разнообразным возрастным изменениям настоящего, планировании своей жизни в условиях будущих трансформаций.

Наглядно полученные результаты можно увидеть на рисунке 3.



Рисунок 3. Результаты, полученные с помощью опросника «Готовность к возрастным изменениям» (составлено автором)

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том что, у большего количества испытуемых наблюдается высокий уровень готовности к возрастным изменениям, что проявляется в четком осознании и понимании естественности, а где-то и неизбежности физических проявлений старения (изменения внешности, снижение остроты зрения, слуха, обострение различных заболеваний), изменении социального статуса и отношения со стороны окружающих, заострении отдельных личностных черт, качественных преобразованиях в познавательной сфере и уходе от профессиональной деятельности.

Для того чтобы установить взаимосвязь между низким уровнем одиночества и высоким уровнем готовности к возрастным изменениям, определялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Был получен $R_s = 0,75$; коэффициент корреляции «+», высокий и достоверный. Это позволяет констатировать то, что между этими показателями есть корреляция.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было определено, что у испытуемых, которые недавно вышли на пенсию был выявлен средний уровень субъективного ощущения одиночества у большего количества испытуемых.

При определении вида одиночества, у большего количества испытуемых выявлено диффузное одиночество, которое проявляется в высоком уровне подозрительности во время межличностных отношений и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик, таких как: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией испытуемых с разными объектами (людьми), обладающими разными психологическими особенностями.

При анализе показателей готовности к возрастным трансформациям большинство испытуемых продемонстрировали высокий уровень адаптационной установки. Это выражается в осознанном и зрелом принятии естественных возрастных изменений межличностных отношений, усиление определенных личностных черт, а также в перераспределении когнитивных ресурсов и постепенном отходе от профессиональной занятости.

Заключение

В результате проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что люди, которые готовы при выходе на пенсию к освоению возрастнo-временных изменений, менее подвержены чувству одиночества, что является подтверждением, выдвинутой нами гипотезы.

Результаты исследования могут быть использованы в деятельности психологов и работников психологических служб различных учреждений при оказании психологической помощи лицам, выходящим на пенсию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тихонов Г.М. Одиночество как тензионное состояние / Г.М. Тихонов // Мир психологии. — 2006. — № 3(47). — С. 118–124. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9314779>.
2. Лабиринты одиночества / Н.Е. Покровский. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001516321>.
3. Шмелев Р.В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление / Р.В. Шмелев // Отечественный журнал социальной работы. — 2004. — № 3. — С. 18–21.
4. Вульф Л.С. Одиночество пожилых людей / Л.С. Вульф // Социальное обеспечение. — 1998. — № 5. — С. 24–28.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18. — URL: <https://psy.jes.su/s0205-95920000621-0-1-ru-1488/>.
6. Дмитриев А.В. Социальные проблемы людей пожилого возраста / А.В. Дмитриев. — Л.: Наука, 1980. — 103 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000997883>.
7. Глуханюк Н.С. Поздний возраст и стратегии его освоения / Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. — 112 с.
8. Волкова Т.Н. Социальные и психологические проблемы старости / Т.Н. Волкова // Вопросы психологии. — 2005. — № 2. — С. 118–126. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9128781>.
9. Ермолаева М.В. Практическая психология старости / М.В. Ермолаева. — М.: Изд-во ЭКСМО — Пресс, 2002. — 318 с.
10. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев. — М.: Знание, 1972. — 32 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007226177>.

Denisenko Evgeniya Gennadievna

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management
(the First Cossack University), Moscow, Russia
E-mail: ika2304@rambler.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=788361

Ushakov Alexey Antonidovich

Kuban State University, Krasnodar, Russia
E-mail: ushakov19733@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7839-632X>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=534035
WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/HKV-5733-2023>
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57223205374>

Features of experiencing loneliness when retiring

Abstract. The relevance of the research topic is determined by the fact that the absolute and relative number of elderly people is increasing in most countries of the world, including Russia. The purpose of the study was to determine the theoretical foundations and characteristics of the experience of loneliness in retirement. To achieve this goal, the following tasks were solved: to conduct a theoretical analysis of the problem under study, and to determine the psychological characteristics of the phenomenon at the empirical level. The article presents the results of the theoretical analysis conducted in the first stage of the study. There are numerous studies in modern science that cover various aspects of this problem. Retirement is a transition to a new stage of the life cycle, which is accompanied by a change in roles, deterioration in health, a reduction in social contacts, and a decrease in income and opportunities to maintain a familiar lifestyle. The elderly population is more vulnerable to the negative effects of loneliness, which has a direct impact on their human potential. In the second stage of the empirical study, the authors found that a higher number of subjects who had recently retired reported an average level of subjective loneliness. In addition, a significant number of the subjects showed diffuse loneliness, as well as a high level of readiness for age-related changes. Thus, the study has determined that people who are ready to adapt to age-related changes when they retire are less likely to feel lonely. These findings are supported by statistical data. The results of the study can be used by psychologists and employees of psychological services in various institutions to provide psychological assistance to individuals who are retiring.

Keywords: retirement; elderly people; old age; the aging process; readiness for age-related changes; the phenomenon of loneliness; and experiencing feelings of loneliness