

Львова Светлана Владимировна, к.псх.н., доцент,  
Московский городской педагогический университет, г. Москва

Петрова Мила Александровна, Студент,  
Московский городской педагогический университет, г. Москва

**ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕНСИОНЕРОВ  
THE IMPACT OF PROFESSIONAL ACTIVITY  
ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PENSIONERS**

**Аннотация:** В рамках данной научной статьи, основываясь на актуальных исследованиях, особое внимание посвящается выявлению того, как наличие или отсутствие профессиональной деятельности влияет на психологическое благополучие пенсионеров.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, психологическое благополучие пенсионеров, завершение профессионального пути личности.

Проблема старости во все времена являлась актуальной областью исследований для психологов и представителей других наук. В связи с этим, мы имеем большое количество книг, статей, исследований, посвященных пожилому возрасту [1, 2, 3, 4]. Но, несмотря на такое обилие информации, старость все еще представляет собой нечто, окутанное тайной: о ней стараются не думать, ее боятся, пытаются «отсрочить» все возможными методами.

Старость может быть рассмотрена с трех позиций:

1. Биологическая: инволюция, замедление протекания физиологических процессов организма.
2. Социальная: сокращение количества социальных связей и социальных ролей.
3. Психологическая: снижение когнитивного функционирования и отношение человека к собственному возрасту.

В данной статье пожилой возраст рассматривается как период окончания человеком активной профессиональной деятельности и ухода на пенсию. Данный период является совершенно новым для человека, а новизна, как известно, всегда связана с неопределенностью и страхом перед будущим. Можно сказать, что перед личностью открывается новый мир возможностей, и наша задача состоит в том, чтобы разобраться, как пожилой человек чувствует себя в этой изменившейся жизненной ситуации.

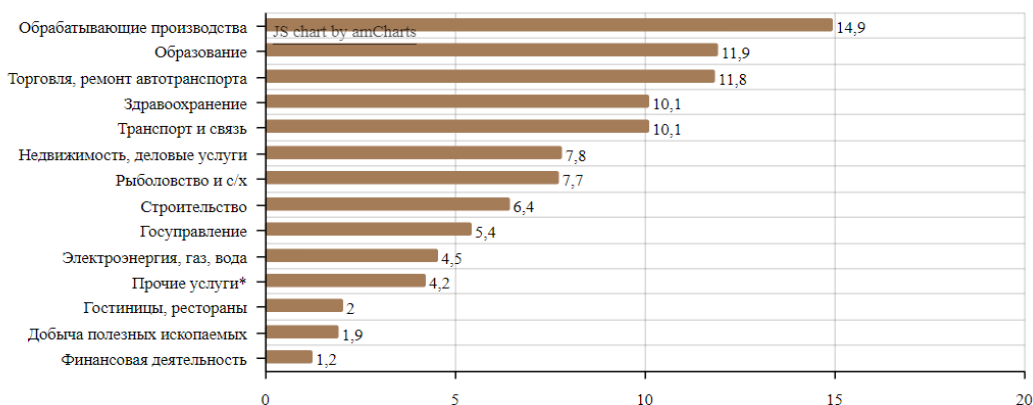
Основным стрессовым фактором в пожилом возрасте, кардинально перестраивающим жизнь – является завершение профессионального пути личности. Большую часть жизни человек посвящает своей карьере, которая подразумевает не столько активное продвижение по профессиональной лестнице, сколько в целом трудовую деятельность, какой успешной она бы не являлась. Сначала необходимо получить образование, затем найти работу, освоиться в новой для себя ситуации, и затем, как это происходит у многих, стать настоящим профессионалом, мастером, который сумеет делиться своим опытом с молодыми специалистами. Это заслуживает много времени и сил, человек усердно трудится, а затем, по достижении определенного возраста (в РФ возраст выхода на пенсию на 2022 год у мужчин – 61,5 лет, у женщин – 56,5 лет) уходит из профессии. В таком случае человек теряет некоторые социальные роли и утрачивает социальные связи. Ухудшения здоровья почти всегда неизбежны и требуют решения, приходится чаще проводить время в поликлинике, сидя в очередях, где такие же пенсионеры в ожидании приема жалуются на свое ухудшающееся состояние. Изменяется и образ жизни: если раньше был относительно четкий и регулярный



график сна и бодрствования, приемов пищи и других дел, то после выхода на пенсию некоторые могут задаться вопросом: «А как жить дальше? Как планировать свой день?» Пенсионеры чаще начинают сталкиваться с потерей своих пожилых друзей и родственников, что негативно сказывается на их психологическом здоровье. Также нужно учитывать, что дети пенсионеров скорее всего имеют свои семьи и живут отдельно, значит человек остается с супругой/супругом, с престарелым родителем или же один. Все эти факторы зачастую приводят к тому, что пенсионер испытывает чувство одиночества, ненужности и потерянности [4]. Оставшись наедине с собой, уйдя из профессии, человек задается вопросом: «Как я прожил свою жизнь?» К сожалению, некоторые пенсионеры не могут справиться с новыми жизненными обстоятельствами.

Безусловно, не все пенсионеры заканчивают свою карьеру, многие продолжают трудиться на благо общества, передают бесценный накопленный опыт молодому поколению. Специалисты в области экономики из НИУ ВШЭ в своей научной работе рассмотрели особенности профессиональной и отраслевой структуры занятости российских работников пенсионного и предпенсионного возраста по данным Росстата за 2005-2017 годы [3].

Работники 50–72 лет в отраслях экономики (% , 2017)



\* прочие коммунальные, социальные и персональные услуги, деятельность домашних хозяйств и экстерриториальных организаций.

Рисунок 1. Работники 50-72 лет в отраслях экономики (% , 2017)

Выяснилось, что среди работающих россиян увеличилось количество работников в возрасте старше 50 лет, именно они в последние десятилетия пополняли рынок труда. Такая ситуация обусловлена множеством факторов: преобладанием численности людей пенсионного возраста, низким уровнем пенсионного обеспечения и вынужденность иметь дополнительный источник дохода. Но можно предположить, что такая тенденция положительно сказывается на психологическом благополучии личности пенсионера. Труд пенсионеров претерпевает сдвиги от низкоквалифицированной занятости к высококвалифицированной, от физического труда к умственному, от материального производства к сфере услуг.

М.А. Курилович и Н.Н. Коноплев провели исследование, в котором изучили характеристики работающих и неработающих пенсионеров. Они предположили, что потребность личности в самореализации (труде) будет влиять на психологический и биологический комфорт человека. Проще говоря, у пенсионеров, не занимающихся



профессиональной деятельностью, будет проявляться снижение уровня самоуважения, самочувствия и конструктивного мышления.

Исследование проводилось в два этапа с разницей в три года. В ходе исследования удалось выявить, что у пенсионеров, прекративших работу, уровень жизнестойкости и самоотношения сдвинулся в отрицательную сторону, а такие факторы как тревожность, негативная коммуникативная установка, агрессивность, фрустрация и ригидность лишь увеличились. Пенсионеры, ранее не работающие, но вышедшие на работу, стали менее тревожны, агрессивны и ригидны, их уровень самоуважения повысился, так как общественная значимость возросла, а уровень жизнестойкости не изменился. У пенсионеров, которые продолжили работать все показатели остались прежними, кроме уровня фрустрации, оказавшегося повышенным, вероятно это связано со статусом ожидания перехода в категорию неработающих. У пенсионеров, продолжающих заниматься профессиональной деятельностью, не выявлено значимых различий по изучаемым признакам [2].

В исследовании И.О. Прокопца исследовалось 4 группы пенсионеров. В первую группу вошли пожилые, которых уволили в связи с наступлением возраста пенсионера. Вторая группа, пожилые, которые приняли добровольное решение о выходе на пенсию в связи с достижением возраста пенсионера. Пожилые третьей группы, достигли пенсионного возраста и продолжили свою трудовую деятельность. Четвертая группа состояла из пенсионеров, граждан РФ, по контракту работающих за границей. В ходе исследования установлено, что личностная тревожность у женщин всех групп выше, чем у мужчин. При этом, показатели тревожности, проявляющейся о определенной ситуации, во всех группах мужчин выше, чем у женщин. Самый высокий показатель личностной тревожности имеют женщины из группы неожиданно и насильственно уволенных в связи с наступлением пенсионного возраста. Работающие пенсионеры считаются самой уязвимой частью работающего населения, имеющей высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения. Менее всего стресс выражен у мужчин и женщин пожилого возраста, работающих по контракту за границей. Лица возраста пенсионера, как мужчины, так и женщины, имеют склонность к неадекватной оценке собственного уровня стрессоустойчивости, они плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу [5].

Таким образом, профессиональная деятельность является очень важной сферой жизни личности. Для одних, это – «начало конца», для других, – повод заняться тем, на что раньше не хватало времени: появление хобби, путешествия, посвящение себя детям и внукам, и даже овладение новой профессией! Результаты исследований еще раз обращают наше внимание на уязвимость и трудность жизни пенсионеров в изменившихся обстоятельствах. А значит, силы психологов, геронтологов и других специалистов должны быть направлены на адаптацию человека к реальности, к помощи в поиске новых смыслов, поддержанию коммуникативной, творческой, познавательной, физической активности. Мы знаем, что в Москве уже несколько лет реализуется проект «Московское долголетие», в котором принимают участие тысячи пенсионеров. Этот проект является прекрасным примером того, как должна выглядеть старость.

*Список литературы:*

1. Ермолаева, М. В. Практическая психология старости [Текст] / М. В. Ермолаева. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 96 с.
2. Коноплев, Н. Н. Анализ самоотношения у работающих и неработающих пенсионеров до 65 лет / Н. Н. Коноплев, М. А. Сокол. – Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). – Т. 0. – Москва: Буки-Веди, 2014. – С. 33-35. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/4853/>



3. Лукьянова А.Н., Капелюшников Р.И. Отраслевая и профессиональная структура занятости российских работников предпенсионного и пенсионного возраста / А. Н. Лукьянова, Р. И. Капелюшников [Текст] // Проблемы рынка труда. – Москва: дом Высшей школы экономики, 2019. № 4. С. 9-21.

4. Львова С.В. Возрастные особенности самоотношения и переживания одиночества// ЦИТИСЭ. 2023. № 1 (35). С. 267-279.

5. Прокопец И. О. Исследование проблем эмоционального состояния лиц пенсионного возраста, связанных с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства // Гуманизация образования. 2016. №5. С. 50-61. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problem-emotsionalnogo-sostoyaniya-lits-pensionnogo-vozrasta-svyazannyh-s-raznymi-variantami-dalneyshego>.

