Прокопец Илона Олеговна. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: диссертация ... кандидата Психологических наук: 19.00.13 / Прокопец Илона Олеговна;[Место защиты: ФГАОУВО Южный федеральный университет], 2017

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УНИВЕРСИТЕТ РОССИЙСКОГО ИННОВАЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

***На тиси***



**ПРОКОПЕЦ Илона Олеговна**

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ РАБОЧИМ СТАТУСОМ**

Специальность 19.00.13 - психология развития, акмеология (психологические науки)

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

**Научный руководитель:**

доктор психологических наук, профессор **Скрипкина Татьяна Петровна**

**Москва**

**2017**

**ОГЛАВЛЕНИЕ стр.**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#bookmark1)

[ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ ПЕН­СИОННОГО ВОЗРАСТА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕ­ЛОВЕКА В СВЯЗИ С ВЫХОДОМ НА ПЕНСИЮ 16](#bookmark2)

1. [Вхождение в пенсионный возраст как междисциплинарная проблема 16](#bookmark3)
2. [Пенсионный возраст и выход на пенсию, как психотравма 30](#bookmark4)
3. [Понятие стресса: фазы, виды, симптомы 48](#bookmark5)
4. [Формы выхода из стрессовых ситуаций, предлагаемые зару­бежными и отечественными авторами 70](#bookmark6)

[Выводы по Главе 1 79](#bookmark7)

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННО­СТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГО­ПОЛУЧИЕ У РАБОТАЮЩИХ И ВЫШЕДШИХ НА ПЕНСИЮ МУЖ­ЧИН И ЖЕНЩИН 82

1. Организация и методы исследования 82
2. [Анализ и интерпретация результатов изучения стрессоустой- чивости в различных группах испытуемых 86](#bookmark8)
3. [Анализ корреляционных связей между различными показате­лями стресса и стрессоустойчивости между группами испытуемых 98](#bookmark10)
4. [Анализ и интерпретация различий между уровнем выражен­ности стресса и стрессоустойчивостью в различных группах испытуе­мых 104](#bookmark11)
5. [Исследование уровня психологического благополучия в раз­ных группах испытуемых 114](#bookmark12)

[Выводы по Главе 2 127](#bookmark13)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 129](#bookmark14)

[ЛИТЕРАТУРА 136](#bookmark15)

ПРИЛОЖЕНИЯ 154

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования** обусловлена нескольким рядом факторов. Во-первых, ухудшение экономической ситуации в стране, экономический кри­зис и порождаемая им экономическая нестабильность, сопровождаются массой негативных явлений на рынке труда, что, прежде всего, связано с резким со­кращением рабочих мест и во многих случаях массовым сокращением служа­щих. Во-вторых, актуальность данного исследования обусловлена тем фактом, что при сокращении рабочих мест, прежде всего под угрозой увольнения по со­кращению штатов находятся лица пенсионного возраста, многие из которых являются высококвалифицированными специалистами, и у которых практиче­ски отсутствует перспектива устроиться на работу в другом месте. В-третьих, многие люди пенсионного возраста оказываются психологически не готовыми к выходу на пенсию, что негативно сказывается на психическом состоянии лю­дей, дестабилизирует их привычный образ жизни, снижает привычную само­оценку. В-четвертых, актуальность исследования обусловлена существующим социальным заказом, связанным с полным отсутствием служб психологиче­ской подготовки и психологического сопровождения лиц, достигших пенсион­ного возраста, к выходу на пенсию.

Следует также отметить, что у значительной части населения, особенно пожилого возраста, все еще сохраняются стереотипы, сложившиеся в предше­ствующий период экономического и общественного развития страны. Широко распространено мнение о стабильной и успешной жизни как показателе про­фессионального и личностного благополучия, а также о том, что профессия вы­бирается раз и навсегда. При этом важным фактором, негативно влияющим на лиц пенсионного возраста, являются, сложившиеся в нашей стране и трансли­руемые и тиражируемые средствами СМИ, негативные стереотипы старости, (И.А. Бельцова и др.).

**Состояние научной разработанности проблемы.** Научно-практический интерес к исследованию эмоционального состояния лиц пенсионного возраста обусловлен, прежде всего, современной социокультурной ситуацией, связанной с экономическим кризисом, усиливающим безработицу, небольшим размером пенсии, а также с дискриминацией лиц предпенсионного и пенсионного возрас­тов при попытках устроиться на работу.

Следует отметить, что изучению проблем человека в связи с выходом на пенсию посвящено большое количество исследований в различных гуманитар­ных областях, среди которых можно выделить: правовой подход (А.В. Верхов­цев, В.П. Галаганов, А.Р. Далимов, Т.В. Жданова, С.Г. Ерошенков и др.), изу­чающий, главным образом, проблемы выработки и соблюдения пенсионного законодательства; демографический подход (А.Г. Вишневский, А.Г. Волков,

Н.Н. Пономарева, Н.И. Силина, и др.), посвящен изучению возрастных и поло­вых характеристик лиц пенсионного возраста; экономический подход (Д.Г. Владимиров, Е.Ш. Гонтмахер, В.Д. Роик, Т.В. Смирнова, Е.В. Щанина и др.), в рамках которого изучаются проблемы занятости пенсионеров, а также пробле­мы порядка и размера пенсионных выплат; социологический подход (Е.Л. Ав­рамова, А.В. Дмитриев, Т.З. Козлова, А.В. Писарев, Н.П. Щукина и др.), в рам­ках которого изучаются особенности взаимосвязи лиц пенсионного возраста с социальными институтами и прочими социальными группами; геронтологиче­ский подход, в рамках которого изучаются особенности психических и сомати­ческих заболеваний, что характерно преимущественно для зарубежных иссле­дований (К.Л. Нобс, Р. Пол, Л. Шмидт и др.), а также проблемы образа жизни и адаптации в связи с переменой социального статуса (В.Д. Альперович, Н.В. Ермолаева, О.В. Краснова, Е.И. Холостова, В.Д. Шапиро, Р.С. Яцемирская и др.).

В современной отечественной психологии интенсивно развивающиеся идеи субъектно-деятельностного подхода, связанные с психологией жизненно­го пути (К.А. Абульханова, А.В. Гнездилов, Л.Н. Коган, В. Франкл и др.), а также принцип взаимодействия личностного и профессионального развития (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.А. Сластенин и др.), интенсифици­ровали исследования проблем, связанных с изучением возрастных особенно­стей лиц пенсионного возраста (Л.И. Анцыферова, Н.С. Глуханюк, М.С. Ермо­лаева, О.В. Краснова, А.Г. Лидерс, С.Г. Максимова, Т.Д. Марцинковская, Е.В. Харитонова, В.Д. Шапиро, И.В. Шаповаленко, Н.Ф. Шахматов и др.). В частно­сти, в исследованиях показано, что вхождение в пенсионный возраст имеет не­сколько вариантов: часть людей продолжает заниматься своей прежней про­фессиональной деятельностью; многие подвергаются принудительному, выну­жденному увольнению по возрасту; другая часть лиц по достижению пенсион­ного возраста не желают продолжать трудиться и добровольно уходят из про­фессиональной деятельности, только часть из которых добровольно уйдя на за­служенный отдых, не испытывают потребности в продолжении трудовой дея­тельности (Г. Крайг, С.Г. Никифоров и др.). Таким образом, вхождение в пен­сионный возраст может сопровождаться различными жизненными сценариями, связанными с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства. Большинст­во авторов, занимающихся данной проблемой, отмечают, что сам факт выхода на пенсию является для человека психической травмой, с которой может спра­виться не каждый человек, достигший пенсионного возраста и вышедший на пенсию (Е.С. Авербух, М.С. Ахметова, А.О. Кабанов, М.В. Прохорова, Т.И. Са- пожникова и др.).

Авторами выделяются различные психотравмирующие факторы пенси­онного возраста: социальный статус, самооценка, социальный престиж, само­уважение, падение качества жизни и снижение уровня субъективного благопо­лучия (Е.С. Авербух, Л.В. Бороздина, А.Г. Лидерс, О.Н. Молчанова, Ю.Б. Тар- навский, В.Д. Шапиро и мн. др.). В этой связи особую роль в психологических исследованиях отводится проблеме адаптации к новым условиям жизни при выходе на пенсию (М.Э. Елютина, О.В. Краснова, Л.Н. Кулешова, Т.Д. Мар­цинковская и др.). Авторами, как правило, выделяются разные формы адапта­ции к новым условиям жизни. Но при этом практически все авторы отмечают, что самым тяжелым с психологической точки зрения последствием при выходе на пенсию, является стресс, а для многих людей выход на пенсию - это на­стоящий стресс (К. Висьневская-Рашковская, Е.Е. Глотова, В.А. Иванов, А.А. Смолькин, Ю.Б. Тарнавский, В.Д. Шапиро и др.). Однако, специальных психо­логических исследований, посвященных переживанию стресса и стрессовых состояний лицами пенсионного возраста, нам обнаружить не удалось, хотя ав­торы отмечают, что 70% болезненных отклонений от нормы, так или иначе свя­заны с помехами в трудовой деятельности, столкновениями на работе, несты­ковками в деловых отношениях.

В целом, авторы считают, что состояние стресса и тревоги у лиц, достиг- тттих пенсионного возраста, - наиболее сложная и многоаспектная психологиче­ская проблема, которая отягощается отсутствием психологических служб и центров, занимающихся подготовкой и психологическим сопровождением этой группы пожилых людей. При этом не учитывается, что трудовая деятельность сама по себе является источником многочисленных личностно­профессиональных кризисов; роль обстоятельств, не зависящих от воли челове­ка, игнорируется или недооценивается. Сфера переживаний людей, оказавших­ся в кризисной ситуации, связанной с потерей работы или выходом на пенсию, психологические механизмы, позволяющие им «проживать» столь сложный пе­риод жизни, способы и средства преодоления сложных моментов, достаточно редко становятся предметом психологического исследования.

Составляющая научной разработанности проблемы позволяет выделить **противоречия** между:

* констатацией факта о том, что последствием при выходе на пенсию, яв­ляется стресс и недостаточной научной проработанностью эмоциональных проблем, связанных со стрессом и тревогой при достижении пенсионного воз­раста и выхода на пенсию;
* национальным менталитетом и сложившимися стереотипами старости;
* наличием социального заказа и полным отсутствием служб психологи­ческой подготовки и психологического сопровождения лиц, достигших пенси­онного возраста;
* распространенностью мнения о стабильной и успешной жизни как по­казателе профессионального и личностного благополучия и трудовой деятель­ностью как стабильным источником многочисленных личностно­профессиональных кризисов;
* уровнем перенесенного стресса и отсутствием психологической под­держки.

**Проблема исследования** сформулирована следующим образом: как пе­реживается эмоциональный стресс лицами пенсионного возраста, имеющими разный рабочий статус (работающими и неработающими пенсионерами).

**Цель исследования** - изучить особенности эмоционального состояния и чувство психологического благополучия у лиц пенсионного возраста, имеющих разный социальный статус: работающие мужчины и женщины пенсионного возраста и неработающие по разным причинам мужчины и женщины пенсион­ного возраста.

**Объект исследования** - эмоционально-личностные характеристики ра­ботающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возраста.

**Предмет исследования** - стресс, тревожность и психологическое благо­получие работающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возрас­та.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования был выдви­нут ряд предположений, выступивших в качестве **гипотез исследования**:

1. Насильственное и неожиданное увольнение с работы, даже в ожидае­мом пенсионном возрасте, может являться сильным стрессогенным фактором, повышающим ситуативную тревожность и снижающим чувство психологиче­ского благополучия.
2. Добровольное принятие решения о выходе на пенсию может порождать высокий уровень стресса как у мужчин, так и у женщин.
3. Работающие пенсионеры могут иметь высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения, так как это самая «уязвимая» часть работающего на­селения, которая в любых трудных для организации случаях, в первую очередь будет подвергнута увольнению.
4. Лица пенсионного возраста могут неадекватно рефлексировать собст­венную личностную тревожность, стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу.
5. Работающие лица пенсионного возраста должны чувствовать себя бо­лее психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры с вы­соким уровнем выраженности стресса; при этом неработающие мужчины в си­лу потери привычного социального статуса могут иметь более низкие показате­ли по уровню психологического благополучия, чем неработающие женщины.

Для доказательства выдвинутых гипотез были поставлены следующие **за­дачи:**

***Теоретические***

1. Провести теоретический анализ исследований, посвященных психоло­гическим особенностям пенсионного возраста.
2. Проанализировать исследования, посвященные проблеме стресса и стрессовых состояний.
3. Проанализировать исследования, посвященные проблеме вхождения в пенсионный возраст.

***Методические***

1. Смоделировать дизайн исследования.
2. Подобрать банк методик, адекватных целям исследования.
3. Разработать программу реабилитационных мероприятий для лиц, ис­пытывающих стресс в связи с вхождением в пенсионный возраст и выходом на пенсию.

***Эмпирические***

1. Провести сравнительный анализ объективного и субъективного уров­ней стрессоустойчивости работающих и неработающих мужчин и женщин пен­сионного возраста.
2. Исследовать наличие взаимосвязи между различными показателями стресса, тревожности и стрессоустойчивости у работающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возраста.
3. Провести сравнительное исследование между уровнем выраженности стресса и стрессоустойчивости у работающих и неработающих мужчин и жен­щин пенсионного возраста.
4. Провести сравнительное исследование между уровнем выраженности ситуативной и личностной тревожности у работающих и неработающих муж­чин и женщин.
5. Провести сравнительное исследование уровня психологического бла­гополучия работающих и неработающих мужчин и женщин.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют: кон­цептуальные положения о субъекте деятельности и его жизненном пути (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыфирова, К. Ароне, Е. Брук, А.В. Гнездилов, Э.Г-И. Исаева, Л.Н. Коган, В. Франкл и др.); принцип развития в психологии (Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, Е.А. Сергиенко, Т.П. Скрипкина и др.); принцип взаимодействия личностного и профессионального развития (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач и др.); теория развития стресса (Р. Лазарус, Г. Селье); влияние кризисных ситуаций на соматическое состояние и аспекты поведения человека в период кризиса (М.Ш. Магомед-Эминов, Е.Д. Соколова,

З.Г. Ханова, Ю.С. Шойгу, Ю.В. Щербатых и др.); практические разработки форм и методов психологического консультирования в кризисных ситуациях (Ф.Е. Василюк, К. Вильямс, И.Е. Водопьянова, Дж. Гринберг, В.В. Козлов, А.С. Кузнецов, В.Г. Ромек М.Е. Сандомирский и др.).

**Эмпирический объект исследования.** В экспериментальном исследова­нии приняли участие 180 человек (из них - 67 мужчин и 113 женщин в возрасте от 55 до 65 лет), которые были разбиты на 4 группы:

* в первую группу вошли лица (в количестве 50 человек), подвергшиеся вынужденному и насильственному увольнению, в связи с наступлением пенси­онного возраста;
* вторая группа состоит из лиц (в количестве 50 человек), которые приня­ли добровольное решение о выходе на пенсию в связи с достижением пенсион­ного возраста.
* третью группу составили лица (в количестве 50 человек), достигшие пенсионного возраста и продолжающие свою трудовую деятельность (рабо­тающие пенсионеры);
* четвертая группа состояла из лиц (в количестве 30 человек) пенсионно­го возраста, граждан Российской Федерации, работающих по контракту за гра­ницей.

Для реализации цели и поставленных задач был использован комплекс **методов научного исследования:** *теоретические методы:* сравнительно­сопоставительный анализ психологической и социологической литературы по исследуемой проблеме; *эмпирические методы:* шкала Ч.Д. Спилбергера Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности); индивидуальное интервью; тест на стрессоустойчивость; тест на определение уровня стресса; тест само­оценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; диагностическая методика анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость); оп­росник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф; количественный и качественный анализ результатов: достоверность и надежность полученных данных оценивалась на основе методов математической статистики, в качестве которых использовались дисперсионный анализ ANOVA, t-критерий Стьюден- та, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни).

Обработка полученных данных выполнялась с помощью пакета статистических программ «Statistica 8.0».

**Достоверность и обоснованность, полученных результатов исследо­вания** обеспечивается теоретико-методологической обоснованностью ключе­вых позиций исследования, теоретической обоснованностью, разнообразием и надежностью используемых методов, репрезентативностью выборки, эмпири­ческой проверкой выдвинутых гипотез, компьютерной обработкой полученных данных методами статистического анализа.

**Основные научные результаты, полученные лично автором, и их на­учная новизна.**

Изучены психологические особенности переживания стресса, уровня си­туативной и личностной тревожности и психологического благополучия муж­чин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом. Комплексно представлены и систематизированы сравнительные эмпирические данные об уровне стрессоустойчивости (объективной и субъективной), ситуативной и личностной тревожности, уровня стресса, а также уровне психологического благополучия у четырех групп людей пенсионного возраста: люди, подверг­шиеся вынужденному увольнению в связи с наступлением пенсионного возрас­та; люди, принявшие добровольное решение о выходе на пенсию в связи с дос­тижением пенсионного возраста; люди, достигшие пенсионного возраста, но продолжающие работать; люди пенсионного возраста, работающие по контрак­ту за границей.

Выделены стрессогенные факторы в каждой из исследуемых групп лиц пенсионного возраста, а также систематизированы факторы, негативно обу­славливающие ситуативную и личностную тревожность у разных групп людей пенсионного возраста; изучена взаимосвязь и взаимозависимость между выде­ленными факторами.

Выделены и проанализированы факторы, снижающие чувство психоло­гического благополучия работающих и неработающих лиц пенсионного возрас­та. Исследованы, проанализированы и описаны различия в переживании стрес­са, уровне стрессоустойчивости, ситуативной и личностной тревожности у мужчин и женщин различного рабочего статуса. Описаны содержательные ха­рактеристики различных показателей субъективного благополучия работающих и неработающих мужчин и женщин, проведен их сравнительный анализ. На ос­нове результатов эмпирического исследования предложена модель индивиду­ального консультирования и коррекционная программа выхода из трудной жизненной ситуации в связи с разными обстоятельствами, связанными с трудо­вой деятельностью и обусловленными наступлением пенсионного возраста.

Впервые проведен сравнительный анализ уровня выраженности стресса, стрессоустойчивости, ситуативной и личностной тревоги, а также субъективно­го психологического благополучия у разных групп лиц пенсионного возраста - работающих и неработающих по разным причинам.

Впервые показано, что самый высокий уровень стресса наблюдается у мужчин и женщин, принявших решение добровольного выхода на пенсию. При этом мужчины, добровольно вышедшие на пенсию, испытывают самый низкий уровень субъективного психологического благополучия.

Установлено, что личностная тревожность у женщин всех групп выше, чем у мужчин. Самый высокий показатель личностной тревожности имеют женщины из группы неожиданно и насильственно уволенных в связи с наступ­лением пенсионного возраста; в отличие от личностной тревожности, ситуа­тивная тревожность во всех группах испытуемых у мужчин выше, чем у жен­щин.

Эмпирически доказано, что работающие пенсионеры - это самая «уязви­мая» часть работающего населения, имеющая высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения по любому поводу.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что проведен­ный теоретический анализ расширяет и углубляет современные представления о факторах влияния наступления пенсионного возраста и рабочего статуса на эмоциональную сферу человека. В работе выявлены малоизученные аспекты эмоциональных состояний (стресса, стрессоустойчивости, ситуативной и лич­ностной тревожности, уровня субъективного благополучия) работающих и не­работающих мужчин и женщин пенсионного возраста, а также описаны отли­чительные особенности мужчин и женщин пенсионного возраста, имеющих разный рабочий статус.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что полу­ченные результаты могут быть использованы в работе практических психоло­гов и социальных работников при консультировании, людей подвергшихся и выдержавших моббинг/буллинг, и лиц, лишившихся места работы (выход на пенсию, сокращение штата) и находящихся в кризисной ситуации, а также при подготовке тренингов преодоления травматических стрессовых расстройств после воздействия моббинга/буллинга на рабочем месте. Результаты диссерта­ционного исследования могут представлять интерес для психологов, социоло­гов, бизнес-тренеров и HR-менеджеров. Материалы диссертации могут быть использованы преподавателями вузов при разработке учебных курсов по герон­тологии, психологии кризисных ситуаций, основам психологического консуль­тирования и др.

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать **ос­новные положения**, **выносимые на защиту:**

1. Наиболее чувствительными к стрессу являются как мужчины, так и женщины, подвергшиеся неожиданному увольнению в связи с наступлением пенсионного возраста. При этом, женщины намного чувствительнее к стрессу, чем мужчины, но мужчины реагируют на необоснованное увольнение намного более эмоционально, чем женщины.
2. И мужчины и женщины реагируют на добровольный выход на пенсию более эмоционально, чем испытуемые других групп. Данная ситуация более стрессогенна и сопровождается высоким уровнем ситуативной тревоги и у мужчин и у женщин, нежели даже неожиданное и насильственное увольнение с работы. При этом высокому уровню стресса и тревоги мужчины подвержены больше, чем женщины. Однако, личностная тревога у женщин всех групп вы­ше, чем у мужчин. Самый высокий показатель личностной тревожности на­блюдается у женщин из группы неожиданно уволенных испытуемых; в отличие от личностной тревожности, ситуативная тревожность во всех группах испы­туемых у мужчин выше, чем у женщин.
3. Работающие пенсионеры - самая «уязвимая» часть работающего насе­ления, они также имеют высокий уровень стресса в связи со страхом их уволь­нения, так как в любых трудных для организации случаях в первую очередь именно они будут подвергнуты увольнению. Менее всего стресс выражен у мужчин и женщин пенсионного возраста, работающих по контракту за грани­цей.
4. Лица пенсионного возраста, как мужчины, так и женщины имеют склонность в неадекватной оценке собственного уровня стрессоустойчивости, они плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, стрессоустой- чивость и чувствительность к стрессу.
5. С выходом на пенсию у многих лиц пенсионного возраста чувство пси­хологического благополучия снижается, так как исчезают цели в жизни, осо­бенно в тех случаях, когда жизнезначимые цели связаны с работой. При этом неработающие мужчины имеют более низкие показатели по уровню психоло­гического благополучия, чем неработающие женщины. Исключение составляет лишь показатель «Аутентичность». При этом женщины при выходе на пенсию, способны, несмотря на переживаемый стресс, лучше адаптироваться к новым условиям жизни, нежели мужчины.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Результаты дис­сертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры общей пси­хологии и психологии развития Университета РАО (Москва, 2013-2015), ка­федры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2016) и были представ­лены на: Международной конференции «Психология общения и доверия в ре­альном и виртуальном мире» (Москва, 2014); Всероссийской конференции «Личность как субъект инноваций» (Чебоксары, 2011); Всероссийской научно­практической конференции «Информационно-психологическая безопасность молодежи в современных условиях» (Махачкала, 2013).

Материалы диссертации используются в деятельности филиала Южного федерального университета в г. Махачкале; Дагестанском государственном университете (г. Махачкала), Центре занятости населения в муниципальном об­разовании «город Махачкала».

**Публикации.** По теме диссертации опубликовано 19 работ общим автор­ским объёмом 10,1 усл.п.л., в том числе 4 статьи - в журналах, рекомендован­ных ВАК РФ.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения; двух глав; заключения, содержащего выводы, практические рекомендации и перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка использованной ли­тературы из 202 наименований, из них 7 - на английском языке и 6 Приложе­ние. Объем основного текста диссертации 153 страницы. Работа иллюстриро­вана 7 Рисунками и 28 Таблицами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе диссертационного исследования были решены поставленные зада­чи и подтверждены гипотезы.

Проведенное теоретическое исследование позволило сделать некоторые обобщения и сформулировать следующие основные **выводы:**

1. Выход на пенсию - это важное жизненное событие пожилого человека, которое требует от него большой мобилизации сил для адаптации к новому об­разу жизни. Даже добровольный выход на пенсию всегда связан со стрессом, разрушающим физическое, психологическое и социальное здоровье человека, однако, при выходе на пенсию человек может испытывать стресс разной интен­сивности, и это может зависеть от сложившейся ситуации при выходе на пен­сию. При этом, люди пенсионного возраста, продолжающие работать, меньше подвергнуты стрессам, лучше сохраняют здоровье, и, как правило, дольше жи­вут. Таким образом, основным негативным источником для людей, вышедших на пенсию, является стресс.
2. Самыми чувствительными к стрессу являются как мужчины, так и женщины, подвергшиеся неожиданному увольнению в связи с наступлением пенсионного возраста, при этом, женщины намного чувствительнее к стрессу, чем мужчины. Однако, при более высокой чувствительности к стрессу женщи­ны, в целом, обладают большим ресурсом совладания со стрессовой ситуацией. Мужчины реагируют на необоснованное увольнение намного более эмоцио­нально, чем женщины.
3. И мужчины и женщины реагируют на добровольный выход на пенсию более эмоционально, чем испытуемые других групп, и данная ситуация более стрессогенна и для мужчин и для женщин, нежели даже неожиданное и насиль­ственное увольнение с работы. Причем высокому уровню стресса мужчины подвержены более, чем женщины.
4. Работающие пенсионеры также имеют высокий уровень стресса в свя­зи со страхом их увольнения по любому поводу, так как это самая «уязвимая» часть работающего населения, которая в любых трудных для организации слу­чаях, в первую очередь будет подвергнута увольнению.
5. Повышенный уровень стресса испытывают неожиданно и насильствен­но уволенные лица пенсионного возраста, и лица, работающие по контракту за рубежом, а высокий уровень стресса испытывают лица, уволенные в связи с достижением пенсионного возраста и работающие люди пенсионного возраста.
6. Насильственное и неожиданное увольнение с работы, даже в ожидае­мом пенсионном возрасте, является сильным стрессогенным фактором, повы­шающим ситуативную тревожность до максимальных значений, особенно у мужчин - в 100% случаев. Добровольный выход на пенсию, также переживает­ся людьми как стрессогенная ситуация, которая всегда сопровождается высо­ким уровнем ситуативной тревоги, а также, увеличением уровня личностной тревожности.
7. Анализируя собственную стрессоустойчивость, лица пенсионного воз­раста не всегда адекватно ее оценивают, так как плохо рефлексируют собствен­ную личностную тревожность, истинную стрессоустойчивость и чувствитель­ность к стрессу.
8. Самой «уязвимой» со стороны интенсивности переживания стресса группой является группа лиц, добровольно вышедших на пенсию по достиже­нию пенсионного возраста. Видимо именно для этой группы лиц уход на пен­сию является наиболее травматичным переживанием. Даже группа лиц неспра­ведливо уволенных, хотя и испытывает стресс, это состояние не столько трав­мирует их личность, видимо потому, что есть перспектива или надежда устро­иться на другую работу.
9. Самой благополучной группой является группа работающих по кон­тракту за границей лиц пенсионного возраста. Они в наименьшей степени под­вержены стрессовым состояниям и чувствуют себя весьма защищенными. Если у них возникает стрессовая ситуация, то уровень стресса коррелирует только со способностью к стрессоустойчивости.
10. Во всех группах испытуемых, уровень стрессоустойчивости у женщин выше, чем у мужчин. При этом, низкий уровень стрессоустойчивости наблю­дается у мужчин и женщин принявших добровольное решение о выходе на пен­сию и у пенсионеров, работающих за границей.
11. Женщины пенсионного возраста, вне зависимости от рабочего стату­са, более чувствительны к стрессу, чем мужчины. Исключение составляют женщины, неожиданно уволенные по достижению пенсионного возраста. Ви­димо, несправедливость увольнения, давление со стороны руководства, униже­ние, связанное с увольнением по возрасту, повышает чувствительность к стрес­су, как у мужчин, так и у женщин.
12. Самая высокая чувствительность к стрессу наблюдается у работаю­щих пенсионеров, как мужчин, так и женщин, однако, особенно это касается работающих мужчин. Различия в уровне стресса у работающих мужчин и муж­чин и женщин, работающих по контракту за границей - высокозначимы.
13. Самооценка стрессоустойчивости во всех группах испытуемых мало отличается между мужчинами и женщинами. При этом, испытуемые группы насильственно уволенных по достижению пенсионного возраста, оценивают свою стрессоустойчивость значимо ниже, чем испытуемые всех остальных групп, что, с нашей точки зрения может быть связано с переживанием обиды в связи с неожиданным увольнением. Объективные показатели стрессоустойчи- вости выглядят наоборот: самый высокий объективный показатель стрессо- устойчивости у мужчин и женщин из группы насильно уволенных лиц по дос­тижению пенсионного возраста. При этом самый высокий показатель стрессо- устойчивости у женщин из данной группы испытуемых, а самый низкий пока­затель стрессоустойчивости у мужчин, работающих за границей.
14. Личностная тревога у женщин всех групп выше, чем у мужчин. Са­мый высокий показатель личностной тревожности показали женщины из груп­пы неожиданно уволенных испытуемых; в отличие от личностной тревожно­сти, ситуативная тревожность во всех группах испытуемых у мужчин выше, чем у женщин. Самый высокий уровень ситуативной тревожности у работаю­щих пенсионеров, особенно мужчин, что, видимо, связано со страхом потерять работу по причине пенсионного возраста.
15. У испытуемых из группы неожиданно и насильно уволенных, как мужчин, так и женщин, уровень ситуативной тревоги ниже, чем у испытуемых, входящих в группу добровольно принявших решение о выходе на пенсию, что связано с тем, что добровольное решение о выходе на пенсию всегда связано с сильными эмоциональными переживаниями, значимо увеличивающими со­стояние тревоги.
16. Работающие лица пенсионного возраста с низким и умеренным уров­нем выраженности стресса чувствуют себя более психологически благополуч­ными, нежели неработающие пенсионеры с высоким уровнем выраженности стресса;
17. С выходом на пенсию у многих лиц пенсионного возраста чувство психологического благополучия снижается, так как исчезают цели в жизни, в тех случаях, когда жизнезначимые цели связаны с работой.
18. Более психологически благополучными чувствуют себя неработаю­щие пенсионеры, имеющие низкий уровень выраженности стресса. Они высоко ценят и имеют привязанности и близкие отношения с людьми, дорожат ими; склонны более позитивно относиться к себе, положительно оценивают свое прошлое; в достаточной мере обладают самостоятельностью и независимостью; умеют самостоятельно регулировать собственное поведение; в меру управляют окружением; имеют хорошо развитый самоконтроль в деятельности; способны улавливать условия для удовлетворения достижения личных целей; считают, что как прошлая, так и настоящая жизнь для них имеет смысл, умеют легко пе­рестраиваться, так как открыты новому опыту. Видимо, именно эти качества делают их наиболее приспособляемыми к новому образу жизни.
19. Для неработающих пенсионеров с высоким уровнем стресса харак­терно ограниченное количество теплых отношений с окружающими людьми, в межличностных взаимоотношениях, как правило, они близки к изоляции, а по­тому фрустрированы; они не умеют идти на компромиссы; не довольны собой; разочарованы событиями своего прошлого; зависят от мнения и оценки окру­жающих; не склонны к принятию самостоятельных решений; испытывают ску­ку и отсутствие интереса к жизни; не способны устанавливать новые отноше­ния и изменять свое поведение; в особенности они страдают от того, что ощу­щают, что их лишили смысла в жизни и целей, болезненно переживают отсут­ствие перспектив.
20. Работающие пенсионеры независимо от уровня выраженности стресса ощущают себя более психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры.
21. Лица пенсионного возраста с повышенным уровнем стресса имеют более узкий круг близких, хуже умеют устанавливать близкие доверительные отношения с близкими; испытывают большую зависимость от окружающих, при принятии решений склонны полагаться на мнение других и испытывают сложности в организации повседневной деятельности.
22. Неработающие мужчины пенсионного возраста по всем шкалам, от­ражающим уровень психологического благополучия, кроме шкалы «Аутентич­ность» имеют низкие показатели, в то время как работающие мужчины пенси­онного возраста по всем шкалам показывают более высокие значения, что сви­детельствует о сниженном уровне психологического благополучия у нерабо­тающих мужчин пенсионного возраста.
23. Женщины при выходе на пенсию, способны, несмотря на переживае­мый стресс, лучше адаптироваться к новым условиям жизни, нежели мужчины. Именно по этой причине они, в целом, показывают более высокий уровень пси­хологического благополучия, чем мужчины. У неработающих женщин показа­тели по всем шкалам укладываются в пределы средней нормы.
24. С целью сохранения чувства психологического благополучия мужчи­ны более ориентированы на независимость, а женщины - на личностный рост и наличие цели в жизни.
25. У неработающих мужчин пенсионного возраста, как правило, сниже­но чувство психологического благополучия, что может быть связано с насту­пившим отсутствием цели в жизни, отсутствием интереса к личностному росту и развитию, ощущением отсутствия жизненных перспектив, что негативно ска­зывается на отношениях с окружающими и снижает уровень самооценки и са- мопринятия. Женщинам же пенсионного возраста, переставшим работать, пе­реживания, связанные со снижением уровня психологического благополучия, не свойственны.

В связи с изложенным и, в целях, защиты психологического и физическо­го здоровья людей пенсионного возраста их социальной адаптации мы **предла­гаем:**

* разработать на федеральном и региональном уровнях программы, ка­сающиеся вопросов обеспечения профессионального самоопределения после выхода на пенсию;
* возродить организацию многопрофильных клубов для пожилых людей с широким спектром интересов и видов деятельности: занятия физкультурой, ху­дожественной самодеятельностью; обмен опытом по воспитанию внуков, кули­нарии, рукоделию; организация дискуссий и обсуждение вопросов политики, морали, быта; освоение нетрадиционных методов лечения; настольные игры, просмотр газет, журналов; участие в благоустройстве территории; культурно­просветительная, воспитательная, консультативно-методическая работа в шко­лах, по месту жительства;
* организовать учебные курсы «Вторая профессия» для подготовки по­жилых людей по профессиям, которые дают возможность продлить трудовую деятельность после ухода человека на пенсию, открывают новые перспективы для трудовой активности (техническое творчество, садоводство, моделирование и крой одежды, бухгалтерское дело и т.д.).

**Перспективы дальнейшего исследования проблемы.**

Проведенное диссертационное исследование не исчерпывает всей глу­бины проблемы возникновения и закрепления негативных эмоциональных со­стояний у лиц пенсионного возраста - работающие и не работающие пенсионе­ры.

В связи с этим возможно дальнейшее продолжение работы по разработ­ке модели формирования психологической защищенности, психокоррекцион­ной работе с лицами предпенсионного и пенсионного возраста и их семьями, развитию возможностей психологов, социологов, бизнес-тренеров и HR- менеджеров в решении проблем пенсионеров.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Конвенции и рекомендации Международной Организации Труда. - Женева, 1991. - Т. 1. - 1159 с.
2. Конвенции и рекомендации Международной Организации Труда. - Женева, 1991. - Т. 2. - 2247 с.
3. Конституция Российской Федерации // Российская газета. - 1993. - 25 октября - № 237.
4. О Государственной гражданской службе в Российской Федерации. Фе­деральный закон от 27.07.2004. № 79-ФЗ // Собрание Законодательства Россий­ской Федерации. - 2004. - Вып. 31. - Ст. 3215.
5. О конкурсе на замещение вакантной должности государственной граж­данской службы Российской Федерации. Указ Президента Российской Федера­ции от 01.02.2005. № 112 // Собрание Законодательства Российской Федерации.

* 2005. - Вып. 6. - Ст. 439.

1. О проведении аттестации государственных гражданских служащих Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 01.02.2005.

* № 110 // Собрание Законодательства Российской Федерации. - 2005. - Вып.

1. - Ст. 437.
2. О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов. Федеральный закон от 02.08.1995г. № 122-ФЗ // Собрание Законодательства Российской Федерации. - 07.08.1995. - Вып. 32. - Ст. 3198.
3. Принципы Организации Объединенных Наций в отношении пожилых людей. Приняты 16.12.1991 Резолюцией 46/91 на 74-ом пленарном заседании 46-ой сессии Генеральной Ассамблеи ООН.
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ // Со­брание Законодательства Российской Федерации. - 2002. - Вып. 1. Ч. 1. - Ст. 3.
5. Авербух, Е.С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем воз­расте / Е.С. Авербух. - Л., 1976. - 159 с.
6. Авидон, И., Юрова, И. Антикризисная книга / И. Авидон, И. Юрова - М.: Изд-во «Речь», 2009. - 126 с.