



Постановка проблемы психологического обеспечения завершения профессионального пути: теоретический обзор

НИКИФОРОВ Герман Сергеевич
ВОДОПЬЯНОВА Наталия Евгеньевна
ГОФМАН Ольга Олеговна

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Концепция психологического обеспечения подготовки к выходу на пенсию субъектов труда в теории и практике менеджмента практически не разработана. Она носит скорее нормативно-обусловленный характер (консультации по вопросам стажа, пенсионных начислений и пр.). Государственная инициатива 2018 года по изменению пенсионного возраста, активно обсуждаемая общественностью, подтверждает тезис об отсутствии полноценного сопровождения граждан предпенсионного возраста с целью сохранения их работоспособности и здоровья. Предпенсионный возраст рассматривается авторами статьи как определённый рубеж в жизни человека, как «точка выбора» дальнейшей разворачивающейся жизни, где отношения между государством и человеком должны выстраиваться в субъект-субъектной плоскости. В статье исследуются различные контексты психологической подготовки граждан к завершению профессионального пути и выходу на пенсию. Результатом подготовки будет составление помогающего индивидуального маршрута с учётом самосознания субъекта труда, профессиональной культуры, объективных показателей существующего и желаемого образа жизни. Дана базовая типология вхождения в предпенсионный и пенсионный возраст, в основе которой лежит отношение человека к собственной профессиональной деятельности и жизни вне профессии: 1) профессия на всю жизнь, 2) принудительный выход на пенсию, 3) пенсия как естественный этап профессионального пути, 4) пенсия как заслуженный отдых. В зависимости от предрасположенности субъекта труда к тому или иному варианту возможно обеспечение психологической подготовки. Концепция психологического обеспечения на завершающем этапе профессиональной деятельности рассматривается как интегральная система мероприятий, повышающих качество жизни субъектов труда, и включает: медико-профилактическое, психологическое, организационное, просветительское и практико-ориентированное направления. Необходимы специалисты, обладающие более широким полем знаний в области не только психологии труда и законодательства РФ, но также в вопросах карьерного и профессионально-личностного консультирования, геронтологии, социального обеспечения, образовательного и культурно-досугового направлений; целесообразно внедрение спецкурсов по психологии охраны труда и здоровья лиц предпенсионного возраста.

Ключевые слова: предпенсионный период, завершение профессионального пути, психологическое обеспечение, образ жизни, возраст, жизненные стратегии.

Введение

Актуальность обращения к необходимости психологической подготовки и сопровождения субъектов труда предпенсионного возраста на этапе выхода из профессионального жизненного цикла (вне зависимости от регламентированного законом возраста) связана со множеством персональных, социально-демографических и государственных проблем. Сохранение профессионального здоровья и профессионального долголетия трудящихся на этапе выхода на пенсию является задачей гуманистической парадигмы в социальных науках. На персональном уровне психологическая подготовка к завершению профессионального пути может помочь стратегическому осознанию и планированию вариантов дальнейшей жизни, её интенсивности и многообразия. На организационном и государственном уровне психологическое обеспечение завершения трудового пути должно стать частью государственной политики сохранения кадрового ресурса и улучшения демографической ситуации РФ.

Предпенсионный период — этап профессионального жизненного цикла субъекта труда, и от того, как он будет психологически подготовлен во многом зависит его последующая активность и успешность государственных реформ в части повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, самореализации и раскрытия таланта вне зависимости от возраста (Путин, 2018). Используя метафору жизненного цикла организации, очевидно, что человек может быть носителем бесконечного количества ролевых, деятельных, смысловых жизненных циклов, существующих часто одновременно и, таким образом, создающих мерность жизни. Можно предположить, что в зависимости от значимости и многообразия жизненных циклов, смена стадии или окончание одного из циклов, например, профессионального, будет восприниматься по-разному. Хотя, безусловно, значимость профессионального дискурса в обществе велика.

В современной науке для определения возраста как дифференцированной меры времени человеческой жизни применяется многомерный подход. В соответствии с ним выделяются хронологический, биологический, психологический и социальный возрасты, которые не совпадают в полной мере с календарным возрастом (хронологическим или паспортным) человека. Календарный возраст определяется астрономическим временем, прошедшим с момента рождения человека. Биологический возраст характеризует жизнеспособность организма, степень его биологических возможностей человека как индивида. На основе несоответствия биологического и календарного возраста можно говорить об ускоренном, преждевременном и замедленном старении. Психологический возраст рассматривается как мера субъективной реализованности психологического времени личности, субъекта деятельности, индивидуальности. Социальный возраст — это степень социальной активности и зрелости личности, мера реализации социальных установок, задач, программ. Социальный возраст во многом обусловлен культурой, правилами, законами, традициями общества, общественно-политическими формациями и другими экономическими и социальными факторами. Пенсионный и предпенсионный возраст относятся к категории социального возраста. Пенсионный возраст устанавливается на основе экономических, профессиональных и демографических факторов, привязывается к календарному возрасту и утверждается законодательством государства.

Предпенсионный период определяется, как правило, двумя годами до выхода на пенсию по старости, установленный для защиты работников от увольнения. В большинстве случаев, назначение страховой пенсии по старости происходит с наступлением возраста 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин, но также есть и другие возрастные нормативы, определяемые

условиями труда, в которых выполнялась деятельность. С организационной стороны, специалисты этого возраста рассматриваются работодателями как претенденты на увольнение в связи с приближающимся пенсионным возрастом, либо сами специалисты принимают решение об окончании профессионального пути. С субъективной, интрасубъективной стороны, «предпенсионный возраст» наступает тогда, когда субъект труда начинает ждать окончания своей трудовой деятельности — выхода на пенсию с различной эмоциональной и мотивационной окраской, например, с нетерпением, опасением или с сожалением. В российской действительности достижение пенсионного возраста далеко не всегда сопровождается прекращением трудовой деятельности, выходом из профессии. Продолжение трудовой деятельности после наступления пенсионного возраста обусловлено многим причинами, среди которых финансовая составляющая занимает одно из ведущих мест.

Понимая, что предпенсионный возраст, например, работника Прокуратуры РФ, может наступить в 35 лет, целевой группой, для которой необходимо введение психологической подготовки к выходу на пенсию в настоящее время (до изменения пенсионного возраста), мы будем считать работников в возрасте 50 – 58 лет. В психологии данный возраст принято считать зрелостью и поздней зрелостью (до 65 лет). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) принимает периодизацию, согласно которой 44 – 60 лет — средний возраст, 60 – 75 лет — пожилой возраст.

Предпосылки проблемы

Обращение к проблеме концептуального осмысления психологической подготовки субъектов труда к завершению профессионального пути — подготовки к выходу на пенсию связано с рядом причин. Так, в 2018 году на государственном уровне идут обсуждения повышения пенсионного возраста (а, значит, и переноса предпенсионного периода) в связи демографическими изменениями, которые связаны с уменьшением численности трудоспособного населения (особенно в возрастах 20 – 34 и 50 – 59 лет) за счет уменьшения доли детей и незначительного для России увеличения продолжительности жизни. Между тем общественностью активно отстаивается позиция сохранения существующих возрастных нормативов, что связано с ростом неопределённости, страхом потери экономической защищённости (см., например: Антонова, 2017; Гурков, Моргунов, 2015), возможных изменений в стратегиях будущей жизни и низкой продолжительностью жизни, особенно среди мужчин¹. Это подтверждает необходимость в психологическом сопровождении и помощи субъектам труда в корректировке жизненных и профессиональных стратегий.

С точки зрения занятости граждан данного возраста также есть сложности. У многих работодателей (особенно в молодых быстроразвивающихся сферах бизнеса, например, информационные технологии) есть представления о возрастных ограничениях соискателей старше 50 лет (хотя, конечно, это противоречит Конституции РФ и носит характер «скрытого» убеждения). Это связано, во-первых, с мифом об устаревших знаниях и способах работы (социологи определяют этот феномен как «эйджизм»²), во-вторых, с психофизиоло-

1 Средняя продолжительность жизни в России достигла среднемирового уровня и добралась до 72,5 лет. С таким сообщением осенью 2017 г. выступил Минздрав РФ. Российским мужчинам повезло меньше — их продолжительность жизни составляет 67,5 лет. Ранее Всемирный банк опубликовал доклад, основанном на данных 2015 года, согласно которому Россия находится на первом месте в Европе среди стран с наиболее высоким процентом смертности мужчин до 65 лет. До этого возраста не доживают 43% мужчин, отмечено в этом документе (*прим. ред.*).

2 **Эйджизм** (англ. Ageism; от слова age — возраст) — дискриминация человека на основании его возраста. Понятие «эйджизм» ввёл в 1969 г. директор национального института старения США Р. Н. Батлер, обозначая им *дискриминацию одних возрастных групп другими*. Работодатели часто негативно настроены в отношении к пожилым работникам. Дискриминация по возрастному признаку сохраняется даже в тех случаях, когда пожилые работники не имеют проблем со здоровьем и не являются менее образованными, менее квалифицированными или менее продуктивными по сравнению с молодыми сотрудниками (*прим. ред.*).

гическими изменениями, завышенными ожиданиями в профессии (особенно, если опыт был связан с руководящими и административно-управленческими должностями), в третьих, с ментальными стереотипами относительно возможностей старшего поколения. Считается, что «вкладывать в молодых специалистов выгоднее и их проще встраивать в организацию». Анализ интернет-сервисов баз рабочих вакансий и резюме 2018 г. свидетельствует о большей востребованности молодежи, а работников предпенсионного периода чаще рассматривают на операционные низко- и среднеквалифицированные позиции, и лишь незначительный процент вакансий — в профессиях, где требуются опыт и уникальные профессионально-важные качества (это учёные, воспитатели, консультанты, помогающие в самоопределении детям и молодёжи).

Предпенсионный период — это не только нормативно обусловленный возраст выхода на пенсию. Смысл данного периода во многом связан с осознанием выбора последующей жизни — входа в период мудрости или культуру старости. Сейчас в российском обществе намечается реконструкция времени выхода на пенсию и, соответственно, отношения к возрасту. Безусловно, на отношение к возрасту, этапам жизни и задачам каждого жизненного периода влияет социум и вопросы, которые стоят перед историческими эпохами.

Отношения к старению и к смерти во многом опираются на религиозные учения и культуру. В христианстве земная жизнь и старение с печалью и скорбями — это лишь подготовка к другой жизни, которая будет вечной. Старение и смерть — истинные черты мудрости. Отношение к старению в католицизме опирается на проповедование благодати и дружбы Божией, очищение после смерти, для обретения святости, необходимой для вступления в радость небесную. Ислам проповедует веру в загробную жизнь, смерть не страшна истинному мусульманину при условии совершения добрых дел при жизни. Все авраамические религии предлагают человеку только одну жизнь, а то или иное посмертное состояние зависит от земной жизни. Буддизм предлагает множество перерождений, а перерождение зависит от предыдущей жизни; таким образом, соединяя жизнь и смерть в единое целое как непрерывный процесс перерождения человека. Каждая религия, кроме буддизма, предлагает рай. В раю уготованы наслаждения, но и наслаждения эти разного контекста. Если сравнивать ислам и православное христианство, ислам предлагает телесные наслаждения в виде вина и гурий, а православное христианство предлагает наслаждение в виде соединения с Богом и получения радости общения с Ним. Каждая религия дарит рай только своим последователям. Так, например, ислам обещает рай только для мусульман, христианство только для христиан. Ад же гарантирован всем. Итак, можно заключить, что отношение мировых религий и иудаизма к старению опирается на представления о смерти, загробной жизни человека, имеет сходства и отличия. Главное сходство состоит в том, что все религии призывают не бояться смерти, оценивая её просто как своеобразную ступень при переходе из одного состояния человека в другое (Макарова, 2014).

В нынешней культуре существует ярко выраженный ряд новшеств, постоянно вскрывающих и перестраивающих традиции культуры, препятствуя течению процесса приспособления пожилого человека к постоянно трансформирующимся ситуациям и требованиям жизни. Это приводит к отказу от преемственности, разрушению существующих традиций. В ходе реформирования общества субкультура пожилых людей как социальной группы столкнулась с трудностями самоопределения, приобретения социальных ролей и статуса и так далее, что, в свою очередь, влияет на успешную адаптацию к новому периоду жизни (Сорокопуд, 2016). Если рассматривать пенсионный возраст как «отражение особого социокультурного типа, хранящего и транслирующего нарратив национальной культуры, её специфические черты, а также выполняющего функции неформального социального контроля» (Аншукова, 2017,

с. 11), то можно говорить о критической смене культурной парадигмы старения в российском обществе и необходимости тщательной подготовки граждан к изменениям.

Сравнительный анализ докладов XVIII Всемирного социологического конгресса 2014 г. (Мещерякова, 2016) позволил выявить следующие тенденции, касающиеся проблемы старения. Обращение к вопросам старения характерны для развитых и развивающихся стран, где продолжительность жизни возрастает, а доходная база бюджетов сокращается, рассматриваются вопросы пересмотра пенсионной системы (в отличие от отстающих стран, в которых данной проблемы нет из-за высокой рождаемости и невысокой продолжительности жизни). Отмечается качественно новое поколение стареющего населения, которое более самостоятельно, активно, финансово защищено, что ведёт к поколенческому расколу между пенсионерами и молодежью (исследования в Великобритании, Японии, Корею, а также странах развивающихся обществ). Так, например, в Канаде средняя пенсия превышает среднюю зарплату и многие молодые люди мечтают поскорее стать пенсионерами, чтобы начать путешествовать (Юревич, 2018). Для западных обществ, а также стран Латинской Америки характерно ослабление межпоколенных связей со смещением в сторону сообществ сверстников (*age-friendly communities*), патриархальные семьи, с традицией поддерживать пожилых людей, уходят в прошлое. В российской культуре отношение к старости по большей части пессимистично, преобладает акцентирование негативных аспектов старости или конкурентных отношений между поколениями, ирония и насмешки в отношении недостатков и пороков этого возраста (просматривается в фольклоре «Придёт старость — придёт и слабость», «Старого учить, что мертвого лечить», «Старой — голова с дырой»). В азиатских странах более позитивное отношение к старению, что проявляется в уважительных оценках опыта, мудрости стареющих людей, межпоколенных связях, высоком уровне взаимодействия с родственниками (Балашова, 2017). Однако и здесь отмечается спад заботы о пожилых людях, несмотря на духовное наследие, культурные традиции, закреплённую на государственном уровне обязанность заботиться о престарелых членах семьи (КНР, Япония).

В истории человеческой культуры от архаики до современности встречается две линии в оценке старости, которые сложным образом переплетаются. С одной стороны, низкая оценка старости (в архаическом обществе от стариков старались избавиться, что, прежде всего, проявлялось в геронтоциде), с другой стороны, в культуре постоянно присутствует высокая оценка старости. Старость воспринимается как итог, даже как лучшее время человеческой жизни. Тема особого уважения к старикам была развита в античной цивилизации и связана с формированием культуры философии, иного образа мысли и жизни. Но новоевропейская цивилизация потребления «сбивает» однозначность таких высоких оценок, продолжая сохранять амбивалентность отношения к старости.

Доминирование цивилизации потребления, прогрессивная медицина и улучшение качества жизни привели к культу молодости, новизны, удовольствия, успешности, что влечёт за собой изменение отношения к старости. Зрелый и пожилой человек просто обязан поддерживать в себе «молодой задор», чтобы быть современным. Быть современным (молодым) — значит избегать привязанностей и обязательств ради сохранения «мобильности» и открытости всему «актуальному». В американской и европейской культуре превалирует стремление «скрыться» от старости, болезни, смерти. На это работает индустрия медицины, красоты, массовое производство. Общество оберегает своих граждан от встреч со старостью, а встреча со старостью, прежде всего, это «встреча с самим собой», поэтому «избегание старости» — прямое следствие неспособности осмыслить свою жизнь как целое, то есть осмыслить её «перед лицом смерти», а стало быть, и перед лицом жизни. «Продуктом» цивилизации потребления становится «старик-симулякр» — не настоящий, копия истинного старика (сумевшего обрести эйдос

мудрости), старик без мудрости, без «второго рождения», без осмысления категорий Жизни и Смерти. Жизнь без обретения разумного сознания, без жизни для Другого — Иного, что становится не только трагедией отдельного человека, но и более серьёзной проблемой для цивилизации, в которой не происходит сохранения и передачи универсальных миро-центристских смыслов (Лишаев, 2010; Пигров, Секацкий, 2017).

Отношение к пожилым и старым людям — один из показателей гуманистических основ и принципов общества. Поэтому обращение к проблеме психологического обеспечения и социальной защите трудящихся на этапе выхода на пенсию — это один из аспектов фундаментальной задачи возрождения России, укрепления её духовно-нравственной составляющей. Если допустить роскошь вхождения в культуру мудрости и признать старение как закономерный этап в жизни человека, то это может стать созидающим ресурсом не только для индивида, но и для рода в целом. В таком случае забота о стареющих людях приобретает не только социокультурное, но и глобальное космологическое значение.

Психологические особенности завершения профессиональной деятельности

К периоду завершения профессиональной деятельности субъект труда подходит с личным опытом проживания различных событий жизни и возрастных кризисов, с уже сложившимся набором представлений о себе, других и мире в целом. Однако реалии ставят новые вопросы и, как мы полагаем, в данном периоде ещё сохраняется возможность выбора и корректировки жизненных стратегий и смыслов на последующие годы с учётом нового этапа профессионального пути, либо их сохранение в неизменном виде.

Рассмотрим кратко психологические особенности данной группы работников. Работа после 50 лет может являться смыслом, опорой и обузой одновременно. Последнее наблюдается в случае профессиональной нереализованности, невостребованности, несоответствия личности профессии или организационным реалиям. С одной стороны, «собран» практический опыт, которого не хватает молодым работникам, умение соблюдать дистанцию и мыслить стратегически, руководить и вдохновлять других, что помогает в деятельности. С другой стороны, появляется осознание «смерти в себе», которая является точкой выбора дальнейшего пути: желание остаться молодым, активно участвовать во всем, часто соперничая с молодыми или принять изменения, продолжить создавать новые смыслы или сценарии будущего, в зависимости от личностно-профессиональной и карьерной направленности субъектов труда (Брюг ван дер, Лохер, 2006; Ливехуд, 2012).

Начинают появляться возрастные изменения, которые, безусловно, во многом обусловлены исходным состоянием этих функций в молодости и их тренировкой в течение жизни, характером человека, системой ценностей и пр. Психические процессы: происходит изменение чувствительности к внешним стимулам, замедление восприятия и сужение его объёма; проявляется мнительность вообще и подверженность мнимым болезням в частности; снижается уровень интеллектуальной деятельности, но выраженность изменений не достигает степени патологии (характерными чертами становятся рассудительность, критичность, осторожность и более спокойный взгляд на события жизни); снижается компонент механического запоминания, а логически-смысловой не только сохраняется, но и приобретает особое значение для памяти человека, сохраняется способность к системной памяти; поле внимания «затуманивается»; в психомоторике, в первую очередь, ослабевают процессы саморегуляции наиболее утончённых движений. Психические состояния: существенно изменяется эмоцио-

нальная сфера человека — появляется ранее не свойственное состояние грусти, подавленности, угрюмое отстранение от окружающего мира; снижается психическая энергетика, происходит ослабление психического и жизненного тонуса, могут появиться различные страхи (Никифоров, 2010; Хойфт и др., 2003). Известно, что незадолго до и после раннего выхода на пенсию возрастает не только заболеваемость, но и смертность. А приписываемая старым людям социально «бесполезная» роль часто является причиной возрастных депрессий и самоубийств. Вообще же отмечается, что тремя основными событиями в жизни пожилых людей, оказывающими наибольшее влияние на их психологическое состояние, являются уход на пенсию, часто вызывающий «шок отставки», смерть супруга и перемещение в дом престарелых (Юревич, 2018).

Исследования возрастных особенностей в различных профессиях свидетельствуют о качественно новом профессиональном уровне в зрелые и старшие периоды жизни. С возрастом повышаются точность диагностических оценок в работе опытного врача, педагога, руководителя трудовых коллективов, диспетчера и так далее, и глубина зрительных суждений, несмотря на постепенное ослабление зрительных функций. Благодаря операционным механизмам восприятия в структуре наблюдения возникает сила, противодействующая старению перцептивных способностей (Шадриков, 2007; 2010). Да и в других сферах труда нет каких-либо объективных причин, препятствующих нормальной трудовой деятельности людей постпенсионного периода, при условии ясности их сознания, то есть относительной целостности и связности, непрерывности их внутренних состояний. Б. Г. Ананьев отмечал, что именно в поздние периоды человеческой жизни, гораздо более чем в ранние, функциональная работоспособность сенсорных и двигательных органов зависит от силы внутренних побуждений, что подчёркивает значимость субъектной активности человека (Ананьев, 2008). С другой стороны, есть исследования, в которых отмечается изменение когнитивного (снижается понимание бестактности, иронии, обмана, ложных убеждений) и в меньшей степени аффективного компонентов психической модели в пожилом возрасте и рассматриваются факторы, влияющие на понимание собственного психического состояния и других. Так, при снижении социального взаимодействия происходит избирательное понимание психического состояния другого человека (Сергиенко, Мелёхин, 2016). Лица пенсионного возраста, как мужчины, так и женщины имеют склонность в неадекватной оценке собственного уровня стрессоустойчивости, плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, чувствительность к стрессу (Прокопец, 2017). Отмечается, что пожилые люди не адаптируются к среде, а ищут среду, максимально адаптированную к ним (Юревич, 2018).

Исследование на российской выборке москвичей в возрасте 56 – 70 лет (средний возраст — 61 год) раскрывает следующие особенности. Во-первых, у 30% опрошенных нарушена временная перспектива (устремлённость в прошлое или в будущее); неудовлетворённость своей прошлой и настоящей жизнью, низкая ориентированность на социальное окружение, отсутствие целей в жизни и неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, эмоциональная напряжённость, повышенная тревожность, ощущение внутреннего дискомфорта. Во-вторых, исследование не выявило значительных гендерных различий. Однако эмоциональное состояние у женщин более пессимистичное, чем у мужчин; у мужчин более выражено стремление к доминированию в межличностных отношениях. В-третьих, чем выше уровень образования, тем выше адаптивность, осмысленность жизни, целеустремленность, самореализация и ниже уровень эскапизма, а восприятие прошлого и настоящего более оптимистично. Отмечается, что для мужчин и женщин возраст перехода к старости (от 56 лет) становится социально-психологической проблемой, причём в силу сложившейся демографической ситуации их число неуклонно растёт (Цветкова и др., 2015). Опрос пенсио-

неров, проведённый в Иркутской области (2013-2016 гг.), свидетельствует о низком индексе удовлетворённости жизнью и пограничном типе социального самочувствия, который проявляется в неустойчивом эмоциональном состоянии, сниженных показателях самозначимости, социальной активности и интереса к жизни при удовлетворительном психофизическом состоянии; индифферентности к социальным, политическим проблемам и способам их разрешения, недоверии системе пенсионного страхования и иным социальным структурам, сохранении низкого уровня средней продолжительности жизни (особенно среди мужчин) при незначительных, по самоопределению респондентов, изменениях качества жизни (Аншукова, 2017). Исследование болгарских пожилых людей показало, что их повседневные неприятности связаны со здоровьем и финансовыми трудностями, а в качестве стратегий преодоления применяется безразличное отношение, дистанцирование, самокритичность и положительная переоценка (Бабакова, 2017).

Многие исследования в области «успешного старения» с позиций биопсихосоциальной модели рассматривают здоровье в пожилом возрасте не как «некое статическое состояние, а как постоянный интегративный процесс перестановки и балансировки различных её компонентов с целью поддержания способности пожилого человека выполнять ту или иную деятельность, и распределять соответствующие ресурсы, чтобы достичь желаемого результата» (Мелёхин, 2014). В первые годы после выхода на пенсию можно выделить новые «вызовы»: осознание новых этапов развития, основанных на старых навыках жизни и новых реалиях, постепенное освоение новой ведущей деятельности, нового статуса, с соответствующим изменением жизненных ценностей (Пряжников, 2017).

Качество жизни людей в возрасте 50 – 65 лет становится областью исследования многих учёных: в части удовлетворённости жизни, психологического благополучия, счастья. Так, на американской и немецкой выборке сделаны выводы, что значительное увеличение счастья и удовлетворённости жизнью наступает в возрасте 60 лет, по сравнению с периодом 20 – 50 лет и после 70 лет (Frijters, Beaton, 2012; Zanjani et al., 2017). В других исследованиях отмечается снижение удовлетворённости жизни после 65 лет из-за слабого здоровья (Gwozdz, Sousa-Poza, 2010). Ряд авторов отмечают, что удовлетворённость жизнью в первую очередь определяется личностной осмысленностью и активной жизненной позицией, способствующей формированию личной ответственности за поддержание своего здоровья и социальной активности, убеждением в возможности субъективного контроля событий и свободного принятия решений, в связанности жизни и объединяющим общим жизненным замыслом. Пожилые люди, которые оказались более удовлетворёнными своей жизнью выбирают активные копинг-стратегии, позитивную переоценку и социальную поддержку в качестве стратегий (Бабакова, 2017; Пряжников, 2017; Нестерова, Жучкова, 2018; Zanjani et al., 2017).

Н. С. Пряжников представляет удовлетворённость жизнью как пространство самоопределения с двумя осями координат: творчество, самобытность — обыденность, «нормальность» и зависимость от других, эгоцентризм — альтруизм, а также с возможными противоречиями в отношении «хочу — могу — надо». Следуя логике осей координат, автор выделяет восемь содержательных моделей удовлетворённости жизнью людей пожилого и старческого возраста. Назовём их: 1) модель «правильной жизни» (строгие / «мягкие» правила жизни, однозначная / вольная личная интерпретация правил); 2) патерналистская модель (высокая / низкая ответственность за других, высокая/низкая материальная ответственность за других); 3) модель защиты своих пенсионных прав (активная деятельность / пассивное ожидание помощи, компетентность / некомпетентность в защите своих прав); 4) модель «игнорирования старости» (активное укрепление здоровья/излишества в образе жизни, поступки, характерные для молодых / пожилых людей, в соответствии с культурой

поведения в данном сообществе); 5) модель борьбы за жизнь («жажда жизни» как неприятие возможной смерти / внутреннее смирение перед болезнью и дряхлостью, активные действия по сохранению жизни/пассивное ожидание смерти); 6) модель подготовки к смерти (внимание на смерть, память о себе / на жизнь с минимальным количеством размышлением о смерти, ориентация на общепринятые представления о смерти и «загробной жизни» / построение собственного концепта смерти и памяти о себе); 7) модель осмысления жизни (восприятие жизни как целого / частичное принятие, честное представление о себе / хитроумная интерпретация «неудачных» фактов и событий); 8) модель самоутверждения (подчёркивание личных заслуг / обозначение сопричастность к событиям, людям, самоутверждение через скромность и воспитанность / агрессивно-доминирующая позиция, принижение заслуг окружающих) (Пряжников, 2017).

Таблица 1. Сравнительный анализ модусов отношения к старости

Параметры	Модус принимаемой старости	Модус не принимаемой старости
Философско-психологический образ	<p>Вариант 1 («под знаком старого»): принятие и признание старости, что становится стимулом к осмыслению нового возраста и выстраиванию этоса «завершения и подведения итогов». Цель — выработка поведения, которое соответствовало бы возрасту и по-новому вмещало бы «всего человека целиком». Обращение взгляда в прошлое для «ревизии» сделанного, всматривание в будущее для завершения того, что не сделано в молодости и зрелости.</p> <p>Вариант 2 («под знаком ветхого»): прошлое исчерпано, будущее есть, но его мало. Ожиданий в будущем нет, в прошлом ничего нет того, что стоит пересматривать. Продолжение жизни в выполнении ежедневных дел, покоя и воля, со всеми благосклонен и на равных.</p>	<p>Вариант 1 («борьба со старостью»): использование «даров» цивилизации потребления — медицинские, косметические инъекции для сохранения молодости. В центре внимания — собственное здоровье, забота о котором становится одной из основных целей (диета, зарядка, лекарства, отдых и т.д.). Особенно характерно для женщин, т.к. красота и молодость является жестким культурным «нормативом».</p> <p>Вариант 2 («вынужденная старость»): обида на несправедливость жизни. Тип «Агрессивного старика», критикующего всех и вся. Такие люди не видят и не хотят видеть своих недостатков; или наоборот, винят себя, полагая, что их жизнь не удалась (Козлова, 2003; Лишаев, 2010).</p>
Параметр порядка (Дьяченко, 2009)	Глубинное «Я» — духовный, внутренний слой бытия человека, обращение к непреходящим, духовным и универсальным благам, утверждая их в качестве главных ценностей жизни.	Эмпирическое «Я» — эмпирически-горизонтальный слой бытия человека, ориентация на социальные ценности. Предпочтительное внимание уделяется объектам внешнего мира и обладанию ими.
Страх	Охвачены высоким страхом, боятся не выполнить своего предназначения, не найти призвания к определённому роду деятельности и способности её осуществить, не исполнить свой долг.	Старики-честолюбцы, одержимые волей к власти, страх проиграть в конкурентной борьбе с молодыми. Возраст как щит от неудач и общественного мнения.
Преобладание сферы	Преобладает разум и подлинная серьёзность.	Преобладает эмоциональное начало. «Душа чувственная и яростная» (Платон).
Желания	Желания «разумной души», направленной за пределы своего тела, через общение с другими, и так проявляется приветливость.	Удовлетворение биологических и социальных потребностей, воспроизводство самого себя (Лишаев, 2010; Пигров, Секацкий, 2017).

Особое внимание в решении долгосрочной задачи повышения качества жизни работников предпенсионного и пенсионного периода необходимо уделить активизации субъектных ресурсов и созданию поддерживающей организационной среды на этапе завершения профессиональной деятельности или изменения её направленности. Отмечается, что едва ли не главная задача «эстетизации» старости — преодоление страхов настоящего и будущего.

Специалисты полагают, что необходимы специальные курсы подготовки к старости, которые смогут устранить или смягчить многие проблемы пожилых людей (Юревич, 2018). В литературе наиболее часто рассматривают два противоположных модуса входа в старший возраст: как принимаемой (истинной, подлинной) старости и как не принимаемой (симулякры) старости. Сравнительный анализ представлен в таблице 1.

Стратегии выхода на пенсию

Г. С. Никифоров предложил типологию вхождения в пенсионный возраст, в основу которой заложено отношение человека к собственной профессиональной деятельности, а также подходящие стратегии психологического обеспечения субъектов труда (Никифоров, 2010).

Вариант 1, назовем его «*Профессия на всю жизнь*». Человек, достигнув пенсионного возраста, продолжает заниматься своей прежней деятельностью либо в той или иной форме остаётся в сфере своих профессиональных интересов. Вопросы о том, чем себя занять на пенсии, не существует — продолжать работать по специальности. Данный вариант широко распространён среди специалистов творческих профессий и тех, кто хорошо зарекомендовал себя за время работы и кто готов продолжить деятельность в направлении обучения молодых кадров и помощи в стратегической поддержке организации (в качестве эксперта, консультанта и прочее). Однако работающие пенсионеры считаются самой «уязвимой» частью работающего населения, т.к. имеют высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения (Прокопец, 2017; см. также: Чуйкова, Сотникова, 2016).

Несмотря на желание этих людей сохранить занятость, при проведении психологической подготовки следует учесть следующие моменты: во-первых, оценить состояние всех компонентов здоровья и соотнести с планируемой трудовой нагрузкой; во-вторых, определить способность проявлять гибкость в поддержании контактов с более молодыми сотрудниками, помогая им не только в решении профессиональных задач, но и в личностном становлении.

Вариант 2, «*Принудительный выход на пенсию*». Это один из самых драматичных вариантов окончания трудовой деятельности, когда причиной ухода становится не собственное решение, а увольнение. Такое событие переживается остро и связано с ощущением собственной ненужности, трагедией расставания с делом, которому были посвящены лучшие годы жизни. Резкий переход от активной деятельности к профессиональной не востребоваемости может иметь серьезные последствия, связанные не только с ухудшением состояния здоровья, но и с ускорением процессов старения, одряхления, устойчивым пребыванием в состоянии уныния, тоски, апатии. Мужчины по сравнению с женщинами особенно болезненно переживают вынужденный выход на пенсию и необходимость уйти от дела, в котором в немалой степени находили смысл своего бытия. Работа в таком случае в большей степени связана с успешной карьерой, возможностью реализовать способности, завоевать авторитет у коллег. Данные статистики показывают, что риск развития стресса, депрессии и болезней возрастает в четыре раза среди тех мужчин, которые оставляют свою работу по причине внезапного увольнения или вынужденной отставки.

Психологическое сопровождение в острый период выхода из организации наиболее актуально, а стратегии помощи будут связаны с формированием нового круга интересов. В первое время, возможно, это будут около-профессиональные интересы: разобрать бумаги, прочитать купленные, но не прочитанные книги, написать собственную профессиональную историю — от этапа становления и далее, по всем этапам пути с описанием профессионально-трудных ситуаций и их преодоления. Далее, задача психолога и членов семьи помочь в актуализации интересов, поддержать активность в выбранной деятельности. М. В. Ермолаева в

концепции психолого-педагогического сопровождения пожилого человека рассматривает данный тип как «нормативный» и также предлагает акцентировать внимание на исследовании себя, собственных мотивов, целей и самопринятии, для формирования позитивной идентичности, повышении общей осмысленности жизни (Ермолаева, 2010).

Вариант 3, «Пенсия как естественный этап выхода из профессии». К данному типу можно отнести субъектов труда, которые не хотят с выходом на пенсию продолжать прежнюю работу. Среди них немало тех, кто случайно или неудачно выбрал профессию. К выходу на пенсию они относятся достаточно спокойно, не драматизируя это событие и не испытывая в связи с ним психологического дискомфорта. Открывающуюся перспективу свободного времени воспринимают с удовольствием, намереваясь заняться тем, что не могли позволить себе ранее. Это, как правило, инициативные, энергичные люди, не безразличные к событиям в окружающей их жизни. Основная мотивация в выборе занятия для таких людей – интересное для себя и полезное для других. Такая вовлечённость в дело будет не только источником радости, но и серьезной поддержкой самочувствия, состояния здоровья. Известны случаи, когда такие люди выходя на пенсию, вдруг открывают в себе до того не известные творческие возможности, таланты. М. В. Ермолаева такой вариант рассматривает как «оптимальный» тип старения и рекомендует «взять» ориентацию на создание условий для самоопределения, формируя позитивные ожидания в отношениях с окружающими, профессиональной и личной востребованности (Ермолаева, 2010).

Вариант 4, «Пенсия как заслуженный отдых». Данный тип характерен для субъектов труда, которые относились к профессии как к источнику заработка, и после выхода из профессии не обнаруживают в себе потребности заниматься каким-то видом деятельности. Они покидают профессию, не переживая стресса, а свободное время занимают приятным времяпрепровождением и «ничегонеделанием». Результаты исследований показывают, ситуация добровольного выхода на пенсию является более эмоциональной по сравнению с принудительным выходом на пенсию как для мужчин, так и женщин и сопровождается высоким уровнем ситуативной тревоги, при этом высокому уровню стресса и тревоги мужчины подвержены больше, чем женщины. 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 (Прокопец, 2017). В таком случае, затянувшаяся бездеятельность может создать реальную угрозу здоровью. Здесь следует уделить особое внимание психологическому обеспечению, заранее обратить внимание на необходимость разумного чередования активной деятельности (познавательной, двигательной активности) и отдыха, тем самым не допуская физического и умственного дряхления. Учитывая индивидуальные особенности и возможное желание выйти из социальной жизни, не стоит забывать про культурные практики – знакомство с культурой других народов, исследование различных направлений искусства, языков, размышления.

Нет сомнений в том, что образ жизни является тем мощным фактором, который оказывает непосредственное влияние на процессы физического и психологического процветания человека в любом возрасте. Физическое здоровье является одним из существенных факторов, определяющих образ жизни стареющего человека, его способность адаптироваться к новым условиям существования. В качестве универсальных «рецептов» положительно влияющих на долголетие считают: умеренное питание, близость к природе и физическая активность, сон. Среди мер профилактики преждевременного старения особая роль отводится саморегуляции и самоконтролю, которые необходимы для любого варианта

выхода на пенсию. Среди известных методик психической саморегуляции, хорошо зарекомендовали себя на практике аутогенная тренировка, медитация. Эксперимент Д. Чопра показывает, что у представителей экспериментальной группы (средний возраст 81 год), занимавшихся регулярно медитацией в течение трёх лет, отмечено более низкое артериальное давление, отличаются более и лучше развитой речью, живым и гибким умом, более высокой способностью к обучению, выраженным самоконтролем своих действий и поступков и более низкой смертностью (Чопра, Саймон, 2008). Самоконтроль помогает избежать многих неприятных ошибок, управляя собственным поведением. Это касается контроля правильности восприятия внешнего мира, принимаемых решений, совершаемых действий, переживаемых чувств и эмоций (Никифоров, Августова, 2000).

Заключение

Обращение к проблеме психологического обеспечения субъектов труда на этапе завершения профессиональной деятельности и подготовки к выходу на пенсию имеет важное социально-гуманистическое значение. Проведённый обзор исследований качества жизни людей предпенсионного и пенсионного периода (50 – 65 лет) свидетельствует о неоднозначной и крайне неустойчивой позиции граждан этого возраста. Система психологического обеспечения в предпенсионном возрасте должна включать комплекс психологических интервенций, направленный на активизацию ресурсов «успешного старения» и продолжительности жизни. Данная система должна быть ориентирована не только на адаптацию субъектов труда к новым реалиям жизни, развитие их личностных ресурсов в виде системы отношений к себе, ценностей, установок, стратегий совладания, но также и на осознанный выбор жизненных сценариев на завершающем этапе профессиональной деятельности и выхода на пенсию.

Вне зависимости от выбранной стратегии выхода на пенсию, субъекты труда предпенсионного и пенсионного возраста являются примером для молодёжи, особенно:

- в передаче смыслов, что проявляется через рассказ историй своей жизни, опыта;
- в принятии возраста и отношении к смене жизненных циклов, рефлексии и вариативности стратегий;
- в эстетике возраста — выходу за пределы своего тела, его красоты и обращении внимание к телесному и душевному благополучию близких;
- в отношении к универсальным ценностям (товариществу, ответственности) и миру.

С точки зрения кадровой политики, менеджерам по персоналу необходимо уделять внимание программам развития профессионально-важных качеств работников организаций, сохранности их когнитивной, эмоциональной сфер, но также внедрять образовательные корпоративные программы по передаче профессионального и жизненного опыта, вовлекая работников предпенсионного периода в качестве наставников, тем самым проявляя заботу об их профессиональном здоровье.

Концепция психологического обеспечения на завершающем этапе профессиональной деятельности и подготовки к выходу на пенсию должна стать интегральной и учитывать множество компонентов, синергетический эффект которых повысит качество жизни субъектов труда на всех этапах профессиональной деятельности. Имеются в виду такие формы психологического обеспечения, как:

1) медико-социальное — создание условий для сохранения всех профессионального аспектов здоровья, включая когнитивные способности;

2) психологическое — помочь прожить кризис предпенсионного периода, отрефлексировать события в трансспективе, оценить преобладающую модель поведения и попробовать «собрать» многогранную картину жизни и продолжить саморазвитие;

3) организационное — формирование в компаниях «территории мудрости», в которой работники предпенсионного и постпенсионного возраста будут ориентированы на передачу не только профессиональных, но и культурных традиций, что будет противовесом цивилизации потребления и эгоцентризма;

4) деятельное — информирование субъектов труда о возможных стратегиях выхода на пенсию, научение их стратегиям совладания с трудными ситуациями и создание предпосылок субъектной активности не только в организации, но и за её пределами.

На системном уровне необходимо начать профессиональную подготовку специалистов по направлению «Психология здоровья». Данный специалист должен обладать широким спектром знаний в медицине, геронтопсихологии, понимать рынок труда и прочее. Результатом консультирования субъектов труда предпенсионного периода должен стать индивидуальный план развития, который будет составлен с учётом профессионально-личностных особенностей, биолого-медицинской, социальной и культурной предрасположенности. Будет предложена модель занятости, скорректирован образ жизни (включая режим питания и физической активности), пул образовательных и культурно-досуговых программ. Опыт создания большого количества общественных организаций за рубежом может быть применим и в российской практике для людей предпенсионного и пенсионного периода. Кроме того, стоит уделить особое внимание профессиональной ориентации и психологической поддержке данной категории работников. Возможна реализация программы по обязательному консультированию работников по месту работы или государственных учреждениях, например, на базе Пенсионного Фонда РФ (при уточнении расчётов пенсионных выплат) или Агентства занятости населения.

Послесловие

В связи с общественными дебатами относительно предложенного правительством законопроекта пенсионной реформы, 29 августа 2018 года Президент Российской Федерации В. В. Путин в своём публичном выступлении предложил смягчающие поправки. Отметим дополнения, внесённые Президентом и имеющие значение в части подготовки к завершению профессионального пути.

Во-первых, понятие «предпенсионный возраст» на этапе переходного периода до 2028 года расширяется и будет включать пять лет до наступления пенсионного возраста, а не два года как было принято считать ранее.

Во-вторых, повышение пенсионного возраста для женщин до 60 лет, для мужчин — до 65 лет, с постепенным темпом на один год каждый год и правом оформить пенсию на шесть месяцев раньше нового пенсионного возраста тем гражданам, у которых выход на пенсию должен был состояться в 2019 и 2020 годах.

В-третьих, вводятся новые основания для досрочного выхода на пенсию: длительный трудовой стаж (для женщин — до 37 лет, для мужчин — до 42 лет), многодетные матери в зависимости от количества детей; а также сохранение действующих условий назначения пенсий для шахтеров, чернобыльцев, коренных малочисленных народов Севера.

В четвёртых, для защиты работников предпенсионного возраста будет введено ужесточение юридической ответственности для работодателей, нарушающих их права по приёму и увольнению. В качестве превентивных мер по сохранению здоровья данной категории

населения — предоставление двух дней на бесплатную диспансеризацию с сохранением зарплаты.

Правительству даны поручения по утверждению программ по повышению квалификации для граждан предпенсионного возраста, а также по разработке реальных стимулов для бизнеса с целью повышения заинтересованности работодателей в приёме и сохранении на работе указанных граждан. Отметим, что поставленная в статье проблематика по оказанию всесторонней помощи и психологической поддержки работников предпенсионного возраста, особенно в переходный период до 2028 года, становится одной из приоритетных задач психологии труда.

Литература

- Ананьев, Б. Г. (2008). *Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды*. М.: МПСИ.
- Антонова, Н. В. (2017). Внутренний имидж и организационная лояльность в компаниях с разным уровнем социальной защищённости сотрудников. *Организационная психология*, 7(2), 66–85.
- Аншукова, Т. Б. (2017). *Социальное положение российских пенсионеров в современных условиях: на примере Иркутской области*: Автореф. дисс. ... канд. социол. наук. Улан-Удэ.
- Бабакова, Л. В. (2017). *Повседневные неприятности и удовлетворенность жизнью в связи со стратегиями совладания в период старения: на примере Болгарии*: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб.
- Балашова, Е. Ю. (2017). Культурно-исторические детерминанты старения: прошлое и настоящее. *Психологические исследования*, 10(54), 3.
- Брюг ван дер, Й., Лохер, К. (2006). *Инициатива в биографии. Путь к инспирации и обновлению в профессиональной жизни*. М.: Наука.
- Гурков, И. Б., Моргунов, Е. Б. (2015). Практики управления человеческими ресурсами в российских подразделениях международных компаний в 2014 году. *Организационная психология*, 5(3), 68–84.
- Дьяченко, Л. И. (2009). *Феномен старости в современном обществе*: Дис. ... канд. фил. наук. Казань.
- Ермолаева, М. В. (2010). *Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека*: Дис. ... докт. психол. наук. М.
- Козлова, Т. З. (2003). Самооценка пенсионеров. *Социологические исследования*, 4, 58–63.
- Ливехуд, Б. (2012). *Кризисы жизни — шансы жизни*. Калуга: Духовное познание.
- Лишаев, С. А. (2010). *Старое и ветхое: Опыт философского истолкования*. СПб.: Алетейя.
- Макарова, О. А. (2014). Сравнительный анализ отношения к смерти и посмертному состоянию в мировых религиях и иудаизме. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*, 2, 111–115.
- Мелёхин, А. И. (2014). Психологические модели успешного старения (обзор зарубежных исследований). *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека Дубна*, 2, 44–61.
- Мещерякова, Н. Н. (2016). Изучение вопросов старения в мировой социологии. *Социодинамика*, 5, 15–24.
- Нестерова, А. А., Жучкова, С. М. (2018). Факторная структура удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте: социально-психологический подход. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 1, 60–72.

- Никифоров, Г. С. (2010). *Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика*. СПб.: Речь.
- Никифоров, Г. С., Августова, Л. И. (2000). Профилактика психического старения. *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 4(30), 73–85.
- Пигров, К. С., Секацкий, А. К. (2017). *Бытие и возраст. Монография в диалогах*. СПб.: Алетейя.
- Прокопец, И. О. (2017). *Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом*: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону.
- Пряжников, Н. С. (2017). О факторах и моделях удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, 4, 85–101.
- Путин, В. В. (2018). Указ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». *Официальный сайт президента России*. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/57425>
- Сергиенко, Е. А., Мелехин, А. И. (2016). Модель психического: гетерогенность изменений в пожилом и старческом возрасте. *Человек. Сообщество. Управление*, 1, 26–41.
- Сорокопуд, М. С. (2016). *Субкультура пожилых людей: философско-методологический анализ*: Автореф. ... дис. канд. фил. наук. Белгород.
- Хойфт, Г., Крузе, А., Радебольд, Г. (2003). *Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия*. М.: Академия.
- Цветкова, Н. А., Рыбакова, А. И., Старцева, Н. Г. (2015). Психологическая помощь личности, переживающей кризис старости. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 4, 27–37.
- Чопра, Д., Саймон, Д. (2008). *10 шагов к омоложению: Стань моложе, живи дольше*. М.: София.
- Чуйкова, Т. С., Сотникова, Д. И. (2016). Особенности отношения к работе в условиях негарантированной занятости. *Организационная психология*, 6(1), 6–19.
- Шадриков, В. Д. (2006). *Ментальное развитие человека*. М.: Логос.
- Шадриков, В. Д. (2010). *Профессиональные способности*. М.: Университетская книга.
- Юревич, А. В. (2018). Психологические аспекты старения. *Вопросы психологии*, 1, 39–48.
- Frijters, P., Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2–3), 525–542.
- Gwozdz, W., Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction for the oldest old: an analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97, 397–417.
- Zanjani, S., Sadeghi, R., Shojaeizadeh, D., Montazeri, A., Taghdisi, M. H. (2017). Effectiveness of Educational Intervention on the Level of Happiness among the Middle-Aged Women. *Int. J. Sci. Stud.*, 5(5), 202–205.



Psychological support before and after retirement: A theoretical review

German S. NIKIFOROV

Natalia E. VODOPIANOVA

Olga GOFMAN

Saint-Petersburg University, St. Petersburg, Russia Federation

Abstract. In the theory and practice of management, the concept of psychological support of preparation for retirement of labor subjects is practically underexplored. It is rather a remedial (consultations on length of service, pension accruals, etc.), a state initiative to change the retirement age, actively discussed by the public, confirms the thesis that there is no full support for citizens of pre-retirement age in order to preserve their efficiency and health. Pre-retirement age is considered by the authors as a definite milestone in human life, as a “point of choice” for the further unfolding life, where the relations between the state and the individual should be built in the subject-subject plane. The review presents the various contexts of the psychological preparation of citizens to complete the professional way and retirement. The result of the preparation will be the development of a helpful individual route, considering: the self-awareness of the subject of work, professional culture, objective factors of existing and desired lifestyle. The basic typology of entering pre-retirement and retirement age, based on the attitude of person to his own professional activity and life outside the profession have been described: 1) a profession for life, 2) forced retirement, 3) a pension as a natural stage of a professional way, 4) pension as a well-deserved rest. It is possible to provide psychological training depending on the predisposition of the subject of labor to one or another variant. The concept of psychological support at the final stage of professional activity is considered as an integral system of measures that enhance the quality of life of the subjects of work, and includes: medical preventive, psychological, organizational, educational and practice-oriented directions. We need specialists with a broader field of knowledge in the field of not only the labor psychology and the legislation of the Russian Federation, but also in matters of career and personal counseling, gerontology, social security, educational and leisure activities; the recommendations to introduce special courses on the psychology of labor protection and health of persons of pre-retirement age have been given.

Key words: pre-retirement period, completion of the professional way, psychological support, lifestyle, age, life strategies.

References

Ananiev, B. G. (2008). *Psihologiya i problemyi chelovekoznanija. Izbrannyie psihologicheskie trudy* [Psychology and problems of human science. Selected psychological works]. M.: MPSI.

- Anshukova, T. B. (2017). *Sotsialnoe polozhenie rossiyskikh pensionerov v sovremennyih usloviyah: na primere Irkutskoy oblasti* [Social position of Russian pensioners in modern conditions: the example of the Irkutsk region]. Avtoref. diss. ... kand. sotsiol. nauk. Ulan-Ude.
- Antonova, N. (2017). Vnutrenniy imidzh i organizatsionnaya loyal'nost' v kompaniyakh s raznym urovnem sotsial'noy zashchishchennosti sotrudnikov [Internal image and loyalty in organizations with different level of social security of employees]. *Organizational Psychology*, 7(2), 66–85.
- Babakova, L. V. (2017). *Povsednevnyie nepriyatnosti i udovletvorennost zhiznyu v svyazi so strategiyami sovladaniya v period stareniya: na primere Bolgarii* [Daily troubles and satisfaction with life in connection with coping strategies in the period of aging: the example of Bulgaria]. Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Sankt-Peterburg.
- Brug van der, J., Loher, K. (2006). *Initiativa v biografii. Put k inspiratsii i obnovleniyu v professionalnoy zhizni* [Initiative in biography. The path to inspiration and renewal in professional life]. M.: Nauka.
- Chopra, D., Simon, D. (2008). 10 shagov k omolozheniyu: stan' molozhe, zhivi dol'she [Grow Younger, Live Longer: 10 Steps to Reverse Aging]. M.: Sofia.
- Chuykova, T., Sotnikova, D. (2016). Osobennosti otnosheniya k rabote v usloviyakh negarantirovannoy zanyatosti [Attitude to work under the conditions of insecure employment]. *Organizational Psychology*, 6(1), 6–19.
- Dyachenko, L. I. (2009). *Fenomen starosti v sovremennom obschestve* [Phenomenon of old age in modern society]: Dis. ... kand. philos. nauk., Kazan.
- Ermolaeva, M. V. (2010). *Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie pozhilogo cheloveka* [Psichologo-pedagogical support of the elderly person]: Dis. ... dokt. psihol. nauk. M.
- Frijters, P., Beatton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2–3), 525–542.
- Gurkov, I. B., Morgunov, E. B. (2015). *Praktiki upravleniya personalom v rossiyskikh otdeleniyakh pfhebeznykh kompaniyakh* [The practice of human resources management in the Russian divisions of international companies in 2014]. *Organizational psychology*, 5(3), 68–84.
- Gwozdz, W., Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction for the oldest old: an analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97, 397–417.
- Houft, G., Kruse, A., Radebold, H. (2003). *Gerontopsihosomatika i vozrastnaya psihoterapii* [Gerontopsychosomatics and age-related psychotherapy]. M.: Akademiya.
- Kozlova, T. Z. (2003). Samootsenka pensionerov [Self-esteem among pensioners]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 4, 58–63.
- Lievehood, B. (2012). *Krizisyi zhizni — shansyi zhizni* [Life crises are the chances of life]. Kaluga: Duhovnoe poznanie.
- Lishaev, S. A. (2010). *Staroe i vethoe: Opyit filosofskogo istolkovaniya* [Old and dilapidated: The experience of philosophical interpretation]. SPb: Aleteyya.
- Makarova, O. A. (2014). Sravnitelnyiy analiz otnosheniya k smerti i posmertnomu sostoyaniyu v mirovyih religiyah i iudaizme [Comparative analysis of the attitude towards death and posthumous state in the world religions and Judaism]. *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova*, 2, 111–115.
- Melekhin, A. I. (2014). Psihologicheskie modeli uspeshnogo stareniya (obzor zarubezhnykh issledovaniy) [Psychological models of successful aging (a review of foreign research)]. *Dubna Psychological Journal*, 2, 44–61.
- Mescheryakova, N. N. (2016). Izuchenie voprosov stareniya v mirovoy sotsiologii [Studying the issues of aging in world sociology]. *Sotsiodinamika*, 5, 15–24.
- Nesterova, A. A., Zhuchkova, S. M. (2018). Faktornaya struktura udovletvoryonnosti zhiznyu v pozhilom i starcheskom vozraste: sotsialno-psihologicheskiy podhod [Factor structure of

- satisfaction with life in old and old age: a socio-psychological approach]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki*, 1, 60–72.
- Nikiforov, G. S. (2010). *Psihologicheskoe obespechenie professionalnoy deyatelnosti: teoriya i praktika* [Psychological support of professional activity: theory and practice]. SPb.: Rech.
- Nikiforov, G. S., Avgustova, L. I. (2000). Profilaktika psihicheskogo stareniya [Prevention of mental aging]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*, 4(30), 73–85.
- Pigrov, K. S., Sekatskiy, A. K. (2017). *Bytie i vozrast. Monografiya v dialogah* [Being and age. Monograph in dialogues]. SPb.: Aleteyya.
- Prokopets, I. O. (2017). *Osobennosti emotsionalnogo sostoyaniya i psihologicheskoe blagopoluchie muzhchin i zhenshin pensionnogo vozrasta s raznyim rabochim statusom* [Features of the emotional state and psychological well-being of men and women of retirement age with different working status]: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Rostov-na-Donu.
- Pryazhnikov, N. S. (2017). O faktorah i modelyah udovletvorennostyu zhiznyu v pozhilom i starcheskom vozraste [On factors and models of satisfaction with life in the elderly and elderly]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psihologiya*, 4, 85–101.
- Putin, V. V. (2018). *Ukaz «O natsionalnykh tselyakh i strategicheskikh zadachah razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2024 goda»* [Decree “On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period until 2024”]. Ofitsialnyiy sayt prezidenta Rossii. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/57425>
- Sergienko, E. A., Melekhin, A. I. (2016). Model psihicheskogo: geterogenost izmeneniy v pozhilom i starcheskom vozraste [The model of the psychic: heterogeneity of changes in the elderly and senile age]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie*, 1, 26–41.
- Shadrikov, V. D. (2006). *Mentalnoe razvitie cheloveka* [Mental development of man]. M.: Logos.
- Shadrikov, V. D. (2010). *Professionalnyie sposobnosti* [Professional ability]. M.: Universitetskaya kniga.
- Sorokopud, M. S. (2016). *Subkultura pozhilykh lyudey: filosofsko-metodologicheskii analiz* [Subculture of the elderly: a philosophical and methodological analysis]: Avtoref. diss. ... kand. philos. nauk. Belgorod.
- Tsvetkova, N. A., Ryibakova, A. I., Startseva, N. G. (2015). Psihologicheskaya pomoshch lichnosti, perezhivayushey krizis starosti [Psychological assistance to an individual experiencing a crisis of old age]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki*, 4, 27–37.
- Yurevich, A. V. (2018). Psihologicheskie aspektyi stareniya [Psychological aspects of aging]. *Voprosyi psihologii*, 1, 39–48.
- Zanjani, S., Sadeghi, R., Shojaeizadeh, D., Montazeri, A., Taghdisi, M. H. (2017). Effectiveness of Educational Intervention on the Level of Happiness among the Middle-Aged Women. *Int. J. Sci. Stud.*, 5(5), 202–205.