

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2020.53.36.028

Актуальные страхи в зрелом возрасте, связанные с продолжением трудовой деятельности

Плеханова Наталья Павловна

Кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
Сургутский государственный университет,
628412, Российская Федерация, Сургут, просп. Ленина, 1;
e-mail: plehanova-np@yandex.ru

Аннотация

Актуальность исследования особенностей психологических страхов в зрелом возрасте значительно возросла в ситуации введения в действие в 2019 году нового федерального закона о повышении пенсионного возраста. Представленные в статье результаты исследования актуальных страхов людей зрелого возраста, связанные с продолжением трудовой деятельности, свидетельствуют о высокой степени интенсивности социальных страхов. Факторами, определяющими готовность продолжать трудовую деятельность до и после выхода на пенсию, являются состояние здоровья и возможность сохранить рабочее место. Значительное количество страхов, связанных с реализацией профессиональной деятельности, указывают на необходимость реализации психологического сопровождения профессионального самоопределения и профессионального развития на этапе поздней взрослости.

В работе показана необходимость выстроить комплексную работу специалистов различных социальных институтов: от организации курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации до организованного психологического сопровождения профессионального самоопределения людей предпенсионного возраста и поздней взрослости. Реализация подобной формы психологического сопровождения, не только позволит снизить возникающие страхи, но и при сформированной субъективной профессиональной позиции продуктивно реализовать себя на этом этапе жизни. В этом направлении реализуются наши исследования.

Для цитирования в научных исследованиях

Плеханова Н.П. Актуальные страхи в зрелом возрасте, связанные с продолжением трудовой деятельности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2А. С. 238-253. DOI: 10.34670/AR.2020.53.36.028

Ключевые слова

Зрелый возраст, предпенсионный возраст, социальные и экзистенциальные страхи, профессиональная деятельность, готовность продолжать трудовую деятельность.

Введение

В зрелом возрасте – самом продолжительном периоде жизни человека – происходят значимые события, которые формируют отношения к жизни и оценку ее продуктивности, реализуются цели профессиональной, деятельности и личной жизни. В рамках профессиональной деятельности, как ведущего типа деятельности, происходит развитие личности, формируются новые смыслы и ценности. Изменение ведущей деятельности взрослого, его социальной роли и характера взаимодействия с людьми связано с необходимостью решать новые задачи и преодолевать значительные трудности. Страх является одним из составляющих эмоций человека, которая возникает в ответ на угрожающий стимул (А.И. Захаров), эмоциональным состоянием, которое может препятствовать достижению поставленной цели человека (Е.П. Ильин). Страх как сильная эмоция влияет на поведение человека, его восприятие и познания окружающей действительности, продуктивность личностной и профессиональной реализации в зрелом возрасте.

Основное содержание

Несмотря на значительное количество возрастных периодизаций четких границ зрелого возраста не определено. При рассмотрении поздних этапов развития личности в современной геронтологии используют периодизацию Дж. Биррена, согласно которой период зрелости разделен на три этапа: раннюю зрелость (17-25 лет), зрелость (25-50 лет) и позднюю зрелость (50-75 лет) [Ананьев, 2011, с. 111]. В контексте рассматриваемой темы мы ориентировались на разделение периода зрелости, предложенное в классификация Д.Б. Бромлея, позволяющей описать развитие с позиции статуса личности, социальных ролей и позиций в обществе. Период взрослости (используемый автором как синонима термину «зрелость») состоит «из четырех стадий: 1) ранней взрослости (21-25 лет); 2) средней взрослости (25-40 лет); 3) поздней взрослости (40-55 лет); 4) предпенсионного возраста (55-65 лет), являющегося переходным к циклу старости» [Ананьев, 2011, с. 113]. Развитие личности в период зрелости, по мнению автора, предполагает переход от оптимума реализации социальных и профессиональных ролей, накопления материальных средств и социальных связей, небольшого упадка физических и умственных функций, проявляющихся при максимальной деятельности, характерных для периода средней взрослости, к развитию и дифференциации социальных ролей, изменению структуры семьи и образа жизни, дальнейшему снижению физических и психических функций в период поздней взрослости, и далее, на фоне упадка физических и психических функций, к достижению значительного социального положения в обществе, авторитета, изменению мотивации в связи с подготовкой к пенсионному образу жизни и занятию общественной деятельностью в предпенсионный период.

В период ранней взрослости основные профессиональные цели направлены на развитие профессиональной компетентности, в средней взрослости актуальными становятся вопросы развития профессиональной карьеры, психофизиологической нагрузки, личностной нереализованности в профессиональной деятельности и неудовлетворенность трудом. В период поздней взрослости актуальными становятся переживания касательно психофизиологических изменений, связанные с состоянием здоровья. Введение в действие новой пенсионной реформы в 2019 году, изменившей возраст выхода на пенсию, и тем самым продливший период трудовой деятельности, значительно обострил общественную ситуацию и активизировал целый ряд

страхов людей зрелого возраста. Эмпирический анализ этих страхов показывает, что они связаны с «потерей стабильности, необходимостью принятия решения о продолжении своей трудовой деятельности или прекращении ее после получения прав на пенсионное обеспечение, они обуславливают развитие фрустрации, эмоциональной напряженности, что не может не сказаться на качестве жизни, здоровье» [Севрюкова, Хвастунова, Севрюкова, 2020, с. 53].

Исследования возрастных особенностей психологических страхов Ю.В. Щербатых и А. И. Захарова показали, что в зрелом возрасте появляются страхи, связанные с беспомощностью, потерей своей привлекательности и страх старческих болезней. Причиной появления этих страхов по мнению авторов являются ухудшение здоровья, потеря физической формы и красоты. В «пожилом возрасте» и старости выход на пенсию изменяет образ жизни человека, включая потерю важной социальной роли и значимого места в обществе, сужение круга общения, ухудшение материального положения и т.д. В этой связи наблюдаются «страхи потери работы», «страх одиночества и смерти» [Ильин, 2017, с. 107]. Результаты исследования О.Р. Мурзиной [Мурзина, 2012] свидетельствуют о том, что в возрасте от 35 - 65 лет обостряются страхи болезни и смерти близких, различного вида заболевания, страх появления сильной боли, изменения в личной жизни и страх ответственности.

Таким образом, большая часть психологических исследований свидетельствует, что преобладающим страхом периода поздней зрелости и предпенсионного периода является «страх смерти» [Горьковская, Баканова, 2014]. Наряду с этим, анализ возрастной специфики страхов показали, что актуальным видом страха в зрелом возрасте является социальный, который включает в себя страх за собственное здоровье и жизнь близких, заболевания различного рода, страхи, связанные с финансовой стороной и потерей работы.

Большинство людей в период зрелого возраста, достигнув определенных профессиональных успехов, не стремятся к изменениям профессиональной карьеры. Увеличение возраста выхода на пенсию и периода трудовой деятельности требует формирование субъектной позиции и активного планирования дальнейшего профессионального развития не только от людей предпенсионного возраста, но и в период поздней зрелости, начиная уже с 40 лет. Незапланированные события, необходимость профессиональной переподготовки, совершенствование профессиональных навыков, с целью продолжения карьерного развития, ситуация потери работы вызывают негативные эмоциональные переживания, которые усиливаются финансовыми трудностями. Отсутствие стабильности и четкого представления о профессиональном будущем, несоответствие развития карьеры ожиданиям, вынужденная смена места работы или внезапная потеря работы в период поздней зрелости становятся причиной повышения уровня стресса и эмоциональной нестабильности.

На основе возникающих проблем формируются новые виды страхов, которые ранее были не актуальны. Реакция ожидания усиливает страх, и чем выше опасения, связанные с событием, тем сильнее страх (В. Франкл). «Комплекс неблагоприятных профессиональных факторов существенно влияет на трудоспособность и самочувствие работающего человека... В 45% случаев у лиц предпенсионного возраста установлена низкая величина индекса психофизиологической работоспособности и выявлены элементы «профессионального выгорания», обусловленного факторами неопределенности (страх полной или частичной потери работы, связанный с ухудшением здоровья или процессами оптимизации производства, а также обусловленный неясностью юридических и экономических вопросов переходного периода пенсионной реформы) и психофизиологическим утомлением (эмоциональной усталостью, сниженным чувством профессиональной квалификации). Исследования эмоционального

состояния респондентов и их познавательных процессов показали, что при выявлении ранних признаков проявления депрессии у 78% респондентов предпенсионного возраста, стоящих на учете в Центре занятости, были обнаружены явные признаки депрессии, и только 22% респондентов находится на границе нормы» [Севрюкова, Хвастунова, Севрюкова, 2020, с. 54].

Если ранее в период поздней взрослости главными вопросами были как отсрочить пенсию, чем заниматься на пенсии и как принять новый статус пенсионера, то в новых условиях появилось целый ряд проблем и страхов, связанных с возможностью потери работы, необходимостью повышения квалификации или профессиональной переподготовки, снижением состояния здоровья и мотивации продолжать трудовую деятельность. Потеря работы становится не только экономической, но и психологической проблемой, причиной болезней, разрыва семейных отношений и возникновение чувства собственной ненужности.

Актуальность исследования определяется, во-первых, отсутствием однозначного представления об актуальных страхах в зрелом возрасте и их зависимости от происходящих изменений в обществе, во-вторых, выявлением специфики страхов, связанных с необходимостью продолжать трудовую деятельность в связи с повышением возраста выхода на пенсию. Четкое представление об актуальных страхах в период поздней взрослости и предпенсионном возрасте позволит не только описать психологические особенности людей данного возраста, но и может стать основой для разработки психологического сопровождения процесса профессионального самоопределения, построения траектории профессионального развития.

Предмет исследования: актуальные страхи в зрелом возрасте.

Целью исследования: изучение актуальных страхов в зрелом возрасте, связанных с продолжением трудовой деятельности.

Исследования актуальных страхов в зрелом возрасте было реализовано на базе Сургутского государственного университета в 2018-2019 гг.

Первый этап эмпирического исследования (2018 г.) был направлен на изучение возрастных особенностей актуальных страхов. В исследовании приняли участие 75 человек – 42 женщины и 33 мужчины в возрасте 20-65 лет. Испытуемые были разделены на три группы по 25 человек по возрастному критерию: ЭГ1 – ранняя взрослость (20-25 лет); ЭГ2 – средняя взрослость (26-40 лет); ЭГ3 – поздняя взрослость и предпенсионный возраст (41-65 лет).

Метод исследования: контент-анализ сочинений «Мои страхи», отражающих описание актуальных страхов, интенсивность их проявления и влияние на жизнедеятельность, мысли и чувства, переживаемые в момент сильного страха, а также способы и средства преодоления.

Сравнительный анализ распределения различных видов страха в трех возрастных группах позволил выделить следующие тенденции (гистограмма 1). Во-первых, с возрастом наблюдается снижение количество биологических страхов, во-вторых, значительно увеличивается доля проявления экзистенциальных страхов.

Следует отметить, что в период ранней и средней взрослости преобладают социальные страхи как негативная форма отношения к обществу и возможностями социальной самореализации. В ранней взрослости большинство респондентов выделяют страхи, связанные с коммуникаций с окружающими людьми. Этот страх нарушает продуктивный способ взаимодействия с людьми в обществе и в целом несет угрозу его существованию. В период средней взрослости более частыми становятся страхи, от которых зависит жизнедеятельность человека, связанные с проблемами в профессиональной деятельности и профессиональной реализацией, потерей финансовой стабильности. В поздней взрослости и предпенсионном

возрасте содержание социального вида страхов расширяется за счет появления боязни новизны жизни, непредвиденных обстоятельств и т.п.

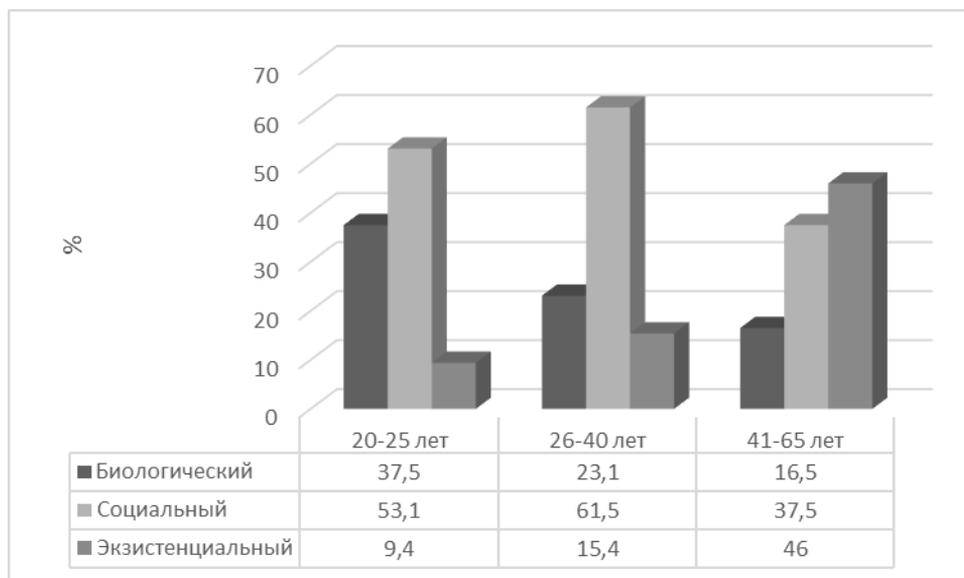


Рисунок 1 - Возрастные особенности распределения видов страха

Данная тенденция наблюдается не только в количественных показателях частоты распространения этих видов страхов в каждой возрастной группе, но и в их интенсивности эмоциональной реакции. Примеры яркой демонстрации социальных страхов (страха за здоровье, свое будущее, потери работы, страха перед голодом и нищетой) мы находили в сочинениях второй группы. Например, Исп. Ж (33 г.) с высшим образованием, работает парикмахером: «Мой страх заключается в боязни разорения, этот страх возник в тот период, когда я уволилась с работы, потому, что устала находиться в коллективе, в котором вечно происходили конфликты. Затем у моего мужа образовались проблемы на работе, он также уволился, и та жизнь, которая была до этого случая ушла. Настали бедные дни, когда не на что было одеть ребенка, купить домой продуктов, это были самые ужасные 3 года в моей жизни, когда из жизни, в которой ты мог позволить себе все, ты перешел в жизнь, где все было очень ограничено. Чувства, которые были тогда и сейчас возникают об этой мысли: ужас, волнение, слезы, порой настроение падает к нулю. Для преодоления чувства страха я пытаюсь уйти от мыслей, не думать об этом, уйти с головой в работу, уборку квартиры, проведения времени с семьей». Исп. М (31 г.) с высшим образованием, работает тренером: «Моя жизнь и работа тесно связана со спортом. Поэтому главным страхом для меня является получить травму, не совместимую с тренировками, проведениями занятий, организациями спортивных соревнований. Единственное чувство, которое присутствует – это волнение. Я пытаюсь быть осторожным на тренировках, разминаться очень хорошо. Бороться со страхом, думаю не стоит, он наоборот дает некую бдительность и внимательность по отношению к своему организму». Отдельные респонденты отмечали, что в моменты проявления сильного страха, наряду с увеличением сердцебиения и повышения давления, были потери сознания.

Сравнение способов и средств преодоления страхов выявило их зависимость от вида страха. В случае социального вида страха, связанного с профессиональной деятельностью, испытуемые чаще выделяли такие способы как бдительность, креативность и оптимизм. В отношении страха

неопределенности и непредвиденных обстоятельств, как и экзистенциальных видов страха, респонденты отмечали, что они оказывают сильное влияние на все обстоятельства жизни, «приводят к смирению» и «делают сильнее». Многие респонденты формулировали свое состояние как «отсутствие или потерю почву под ногами».

Испытуемые третьей экспериментальной группы при описании экзистенциального вида страха, связанного с самой сущностью индивида, так же отмечали, что он делает их сильнее, они не готовы «опускать руки» и стремятся находить в страхе положительную сторону. Так, например, Исп. Ж (60) с высшим медицинским образованием описывает свой страх: «Меня сейчас одолевают страхи и волнения за будущее своих детей и внуков. Мне кажется, что сейчас людьми движет чувство наживы, а такие понятия как порядочность, взаимоуважение, ответственность – куда-то уходят. Люди перестают радоваться успехам других, и это вызывает во мне беспокойство. Конечно, когда я занята какими-либо делами дома или на работе – страхи уходят на задний план, некогда на них заикливаться. Не думая об этом, можно жить спокойней. Но ведь вечерами часто возникают все же страхи, кругом очень много злобных, не довольных своей жизнью людей- у одних развод, у других нищета, у третьих болезни. И все это выливается на людей, которые рядом. Как от этого избавиться? Стараюсь радоваться любой мелочи, каждому дню, и накапливать больше позитива в себе. Ведь когда – то наши бабушки и родители переживали за нас, как мы сможем жить в непривычных для них обстоятельствах. А ведь мы живем, приспособляемся. Так и наши дети смогут жить в тех условиях, что предложит им время, и наверняка будут радоваться жизненным ситуациям, выпавшими на их долю».

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что актуальными страхами в зрелом возрасте, наряду со страхами за свое здоровье и здоровье близких, ятрофобией, страхом перед преступным миром и страхом смерти, становятся страхи, связанные с потерей работы, снижением профессиональных навыков и нищетой. Актуальность страхов, связанных с профессиональной деятельностью, также подтверждается максимальным количеством описания мыслей, эмоциональных переживания и способ их преодоления в отличии от других видов страхов.

Целью второго этапа эмпирического исследования стало изучение актуальных страхов в зрелом возрасте, связанных с необходимостью продолжения трудовой деятельности.

Общее количество испытуемых составило 122 человека в возрасте от 40 до 60 лет, различающиеся по критерию достижения пенсионного возраста и трудовому статусу: ЭГ1 – работающие испытуемые 40-50 года (56 человек), ЭГ2 – испытуемые 51-60 лет (66 человек) работающие и неработающих пенсионеры.

Методики исследования. В качестве метода исследования мы использовали психологическое измерение с помощью разработанной нами анкеты и «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлева.

Нами была разработана и апробирована анкета, направленная на изучение готовности людей в зрелом возрасте продолжать трудовую деятельность после достижения пенсионного возраста и актуальных страхов в этом возрасте. Бланк анкеты включал 17 открытых и закрытых опросов, которые раскрывают следующие категории.

1. Общая характеристика обследуемых: возраст, пол, образование, семейное положение, количество детей, социальный статус.

2. Характер профессиональной деятельности: профессия, стаж работы, возраст начала профессиональной деятельности, количество профессии за период профессиональной деятельности.

3. Причины прекращения или продолжения профессиональной деятельности после достижения пенсионного возраста.

4. Отношение к пенсионной реформой и эмоции, связанные продлением возраста выхода на трудовую пенсию.

5. Актуальные страхи.

6. Оценка возможностей выполнения трудовой деятельности после достижения пенсионного возраста.

Анализ изучения субъективной оценки состояния здоровья как условия продолжения профессиональной деятельности людьми предпенсионного и пенсионного возраста был описан нами ранее и показал, что по мнению испытуемых состояние здоровье является определяющим условием продолжения трудовой деятельности [Плеханова, 2019].

Для определения актуальных страхов, уровня их выраженности в жизни испытуемых, наличие фобий нами был использован «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлева [Щербатых, 2005].

Анализ возрастных и социальных характеристик показал, что большая часть респондентов находится в зарегистрированном браке, имеют детей. 22% работающих и 14% работающих пенсионеров не состоят в браке. Стаж трудовой деятельности респондентов составил 26-29 лет, большая часть которых начали свою профессиональную деятельность от 19-30 лет. Профессиональные ценности участников имеют половые различия: женщины ориентированы на стабильность и надежность, для работающих мужчин более значимы коллективные ценности, такие как сплоченность коллектива, уважение со стороны коллег, а работающих пенсионеров – ценности свободы и мобильности.

Прежде чем приступить анализу актуальных страхов в зрелом возрасте, мы проанализировали планы относительно профессионального самоопределения респондентов и их отношение к повышению пенсионного возраста.

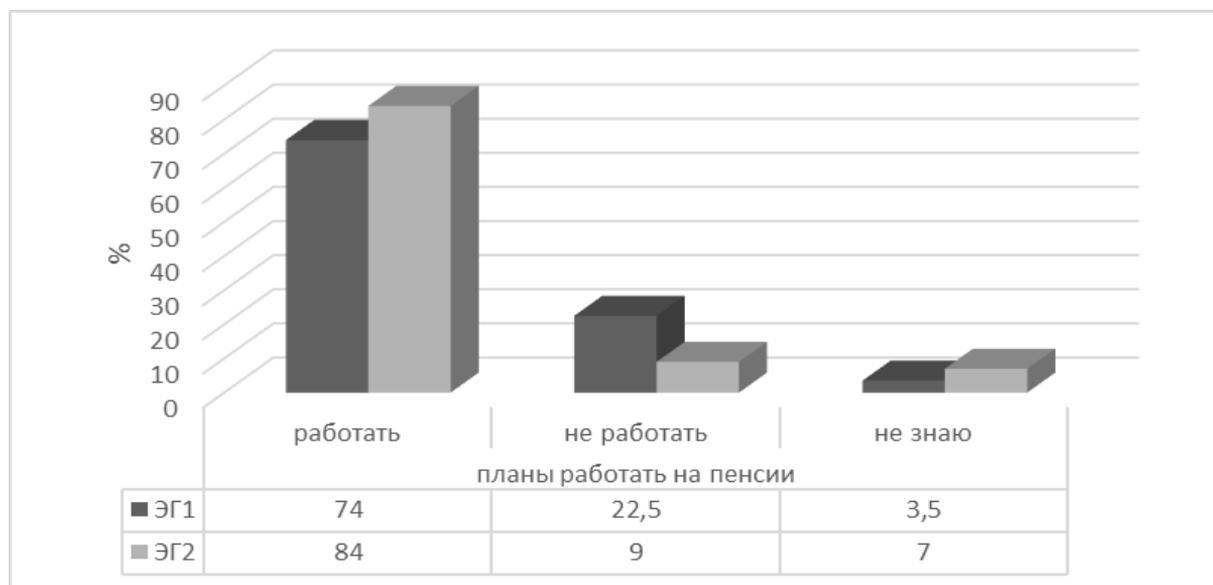


Рисунок 2 - Планирование продолжать трудовую деятельность после выхода на пенсию

Результаты, представленные на гистограмме 2, свидетельствуют, что большинство респондентов планируют продолжать трудовую деятельность по достижению пенсионного

возраста или продолжают работать после выхода на пенсию. Большинство неработающих пенсионеров ЭГ2 не готовы что-либо менять в своей жизни или еще не определились (9% и 7 % соответственно). Следует отметить большая часть из 22,5% не планирующих продолжать трудовую деятельность ЭГ1 являются женщины. Полученные нами результаты схожи с данными анализа ценностных ориентаций людей предпенсионного возраста и неработающих пенсионеров. Исследователи отмечают, что у желающих трудиться пожилых людей преобладают «ценности, сопутствующие активному образу жизни, активной познавательной деятельности, что является факторами «позитивного старения»» [Сидорчук, Сидорчук, 2019].

Для выявления актуальных страхов испытуемых, связанных с необходимостью работать по достижению пенсионного возраста, мы проанализировали их мнение относительно причин прекращения и продолжения трудовой деятельности (рисунки 3 и 4).

Мнение испытуемых двух экспериментальных групп относительно причин продолжения трудовой деятельности после выхода на пенсию разделились. Так, наряду с желанием «не оставлять любимую работу» и «приносить пользу обществу», более значимой причиной испытуемые ЭГ1 (40-50 лет) называют желание сохранить стабильный заработок и накопить денег (43,5% и 4,3% соответственно). Это свидетельствует о наличии страха потери финансовой независимости и бедности в старости. Этот страх менее выражен у испытуемых ЭГ2. Они отмечают, что продолжают работать, потому что им это нравится, они хотят приносить пользу обществу и сохранять привычный образ жизни.

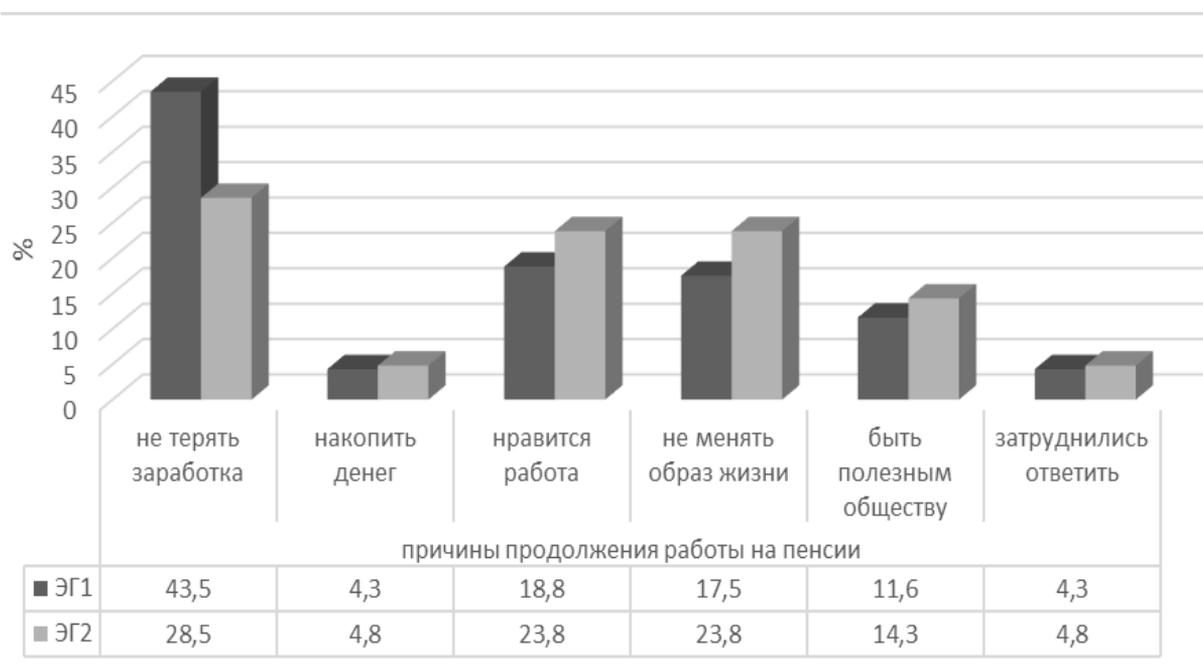


Рисунок 3 - Причины продолжения трудовой деятельности по достижению пенсионного возраста

Наиболее ярко о наличии страха за собственное здоровье и его потерю свидетельствуют большинство ответов испытуемых обеих групп о том, что основной причиной прекращения трудовой деятельности после выхода на пенсию является здоровье.

Это так же демонстрируют мнение испытуемых в отношении введение в действия пенсионной реформы продлевающей возраст выхода на трудовую пенсию (рисунок 5).

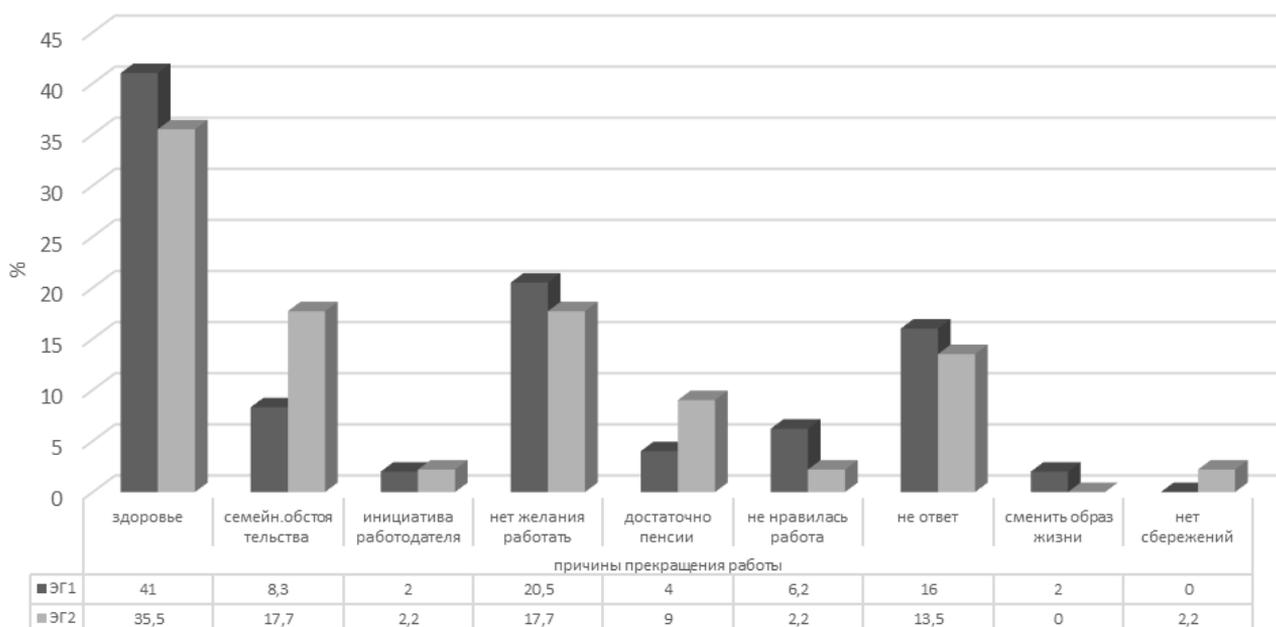


Рисунок 4 - Причины прекращения трудовой деятельности по достижению пенсионного возраста

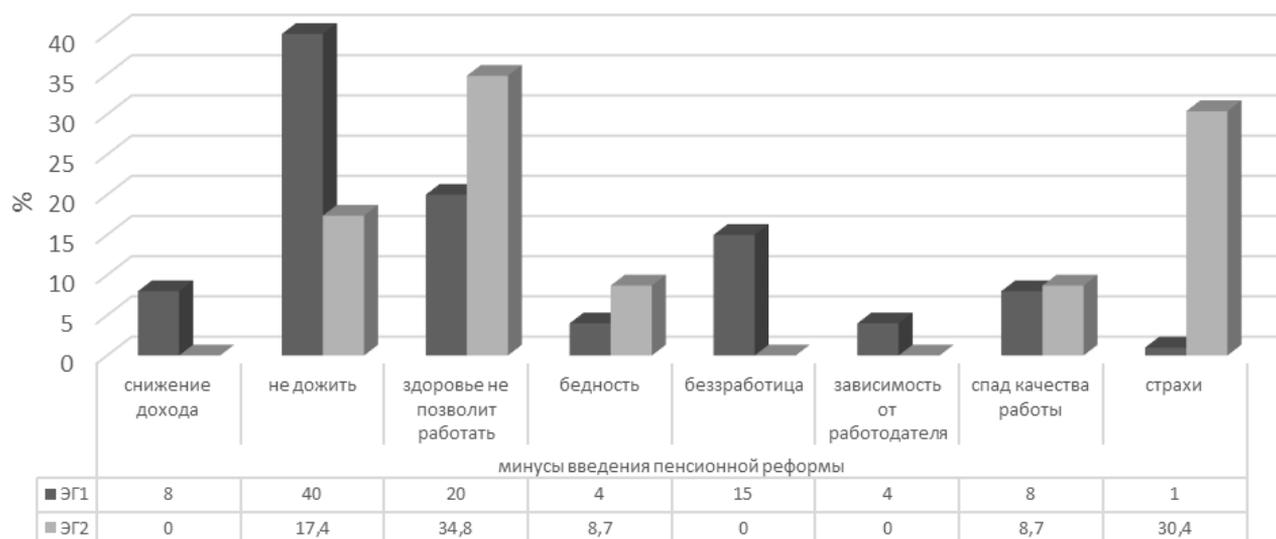


Рисунок 5 - Минусы увеличения возраста выхода на пенсию

40% работающих испытуемых выразили своё опасение «недожить для возраста выхода на трудовую пенсию» и 20 % считают, что состояние здоровья не позволит им продолжать работать до обозначенного возраста. Наряду с этим они отметили, что боятся снижения доходов, зависимости от работодателей и безработицы, то есть неопределенности и бедности. Группа людей, уже достигших пенсионного возраста (ЭГ2), тоже отмечает, что состояние здоровья станет препятствием в продуктивной профессиональной деятельности (34,8%) и возрастет количество страхов в целом (30,4%).

Анализ страхов, связанных с необходимостью продолжать трудовую деятельность по достижению пенсионного возраста еще раз, продемонстрировал страх испытуемых обеих возрастных групп за состояние своего здоровья (41% и 32%). Работающие респонденты считают, что продления периода трудовой деятельности приведет к снижению профессиональных навыков, а у людей, любящих свою работу и стремящихся приносить пользу обществу, страх может только усилиться. Люди, уже достигшие пенсионного возраста, выделяли так же страхи сокращения и потери места работы. Отдельные представители в обеих группах считают, что у них возможен страх неприятия более молодыми сотрудниками, и при условии сокращения – смены места работы и необходимости адаптации к новому коллективу.

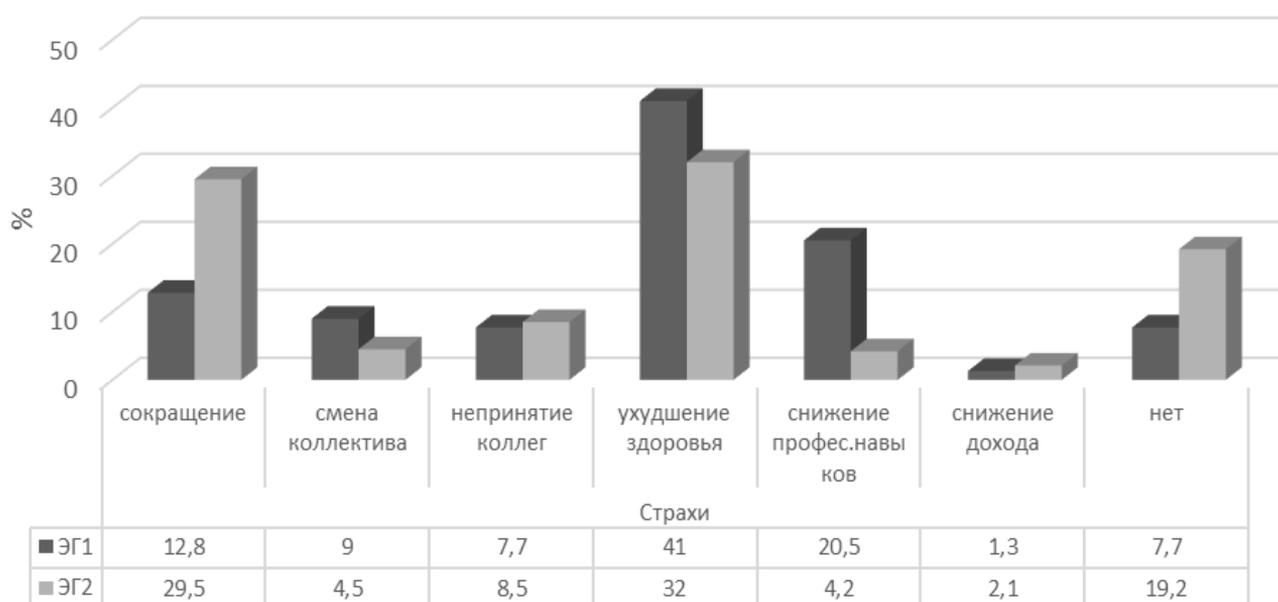


Рисунок 6 - Страхи, связанные с необходимостью продолжать трудовую деятельность по достижению пенсионного возраста

Для подтверждения полученных данных и детального анализа актуальных страхов в зрелом возрасте перейдем к изложению анализа результатов «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности».

В результате сопоставления интегральных показателей выраженности страха в двух экспериментальных группах, мы выявили, что у большей части испытуемых преобладает повышенный показатель (70 % и 63 % соответственно). Эти данные свидетельствуют о том, что степень выраженности этих страхов такова, что они оказывают значительное влияние на жизнедеятельность людей зрелого возраста (гистограмма 7). Следует отметить, что лишь у 28 % людей в возрасте 40-50 лет и 24 % - 51-60 лет отсутствуют значимые страхи в жизни.

Для выявления дифференцированной возрастной динамики выраженности актуальных страхов мы сравнили показатели каждой экспериментальной группы, разделив испытуемых на 4 группы. Данные, представленные на гистограмме 8, демонстрируют о снижении интенсивности страхов с возрастом. Это наглядно видно в группе испытуемых 56-60 лет, большинство из них на момент проведения исследования уже вышли на трудовую пенсию.

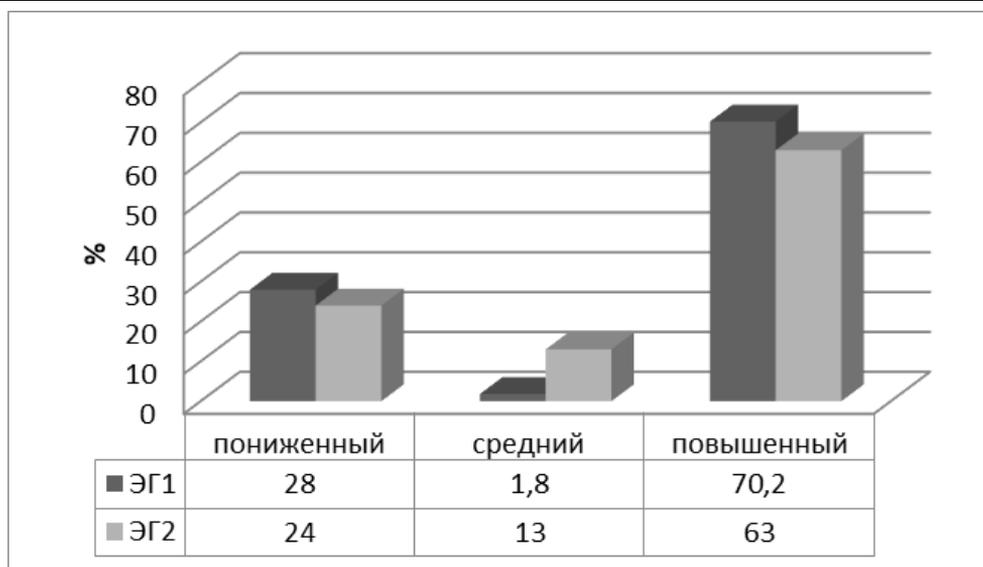


Рисунок 7 - Соотношение интегрального показателя страха в экспериментальных группах

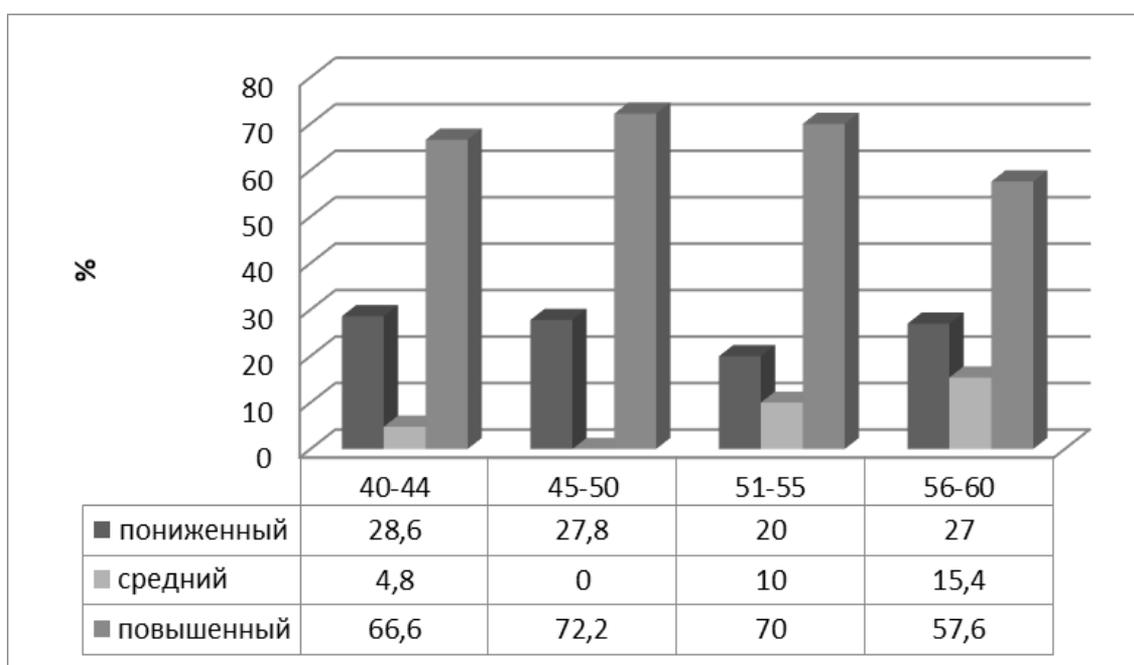


Рисунок 8 - Соотношение интегрального показателя страха в разных возрастных группах

Анализируя характер распределения интенсивности страхов по гендерному признаку с учетом характера трудовой активности испытуемых, мы выявили, что в целом актуальные страхи, препятствующие активной жизнедеятельности, у мужчин наблюдаются чаще, чем у женщин (гистограмма 9). В тоже время повышенный показатель страха наблюдается именно в работающих мужчин (81,25 %). Эти данные также демонстрируют снижение интенсивности страха с возрастом: у 100% опрошенных женщин-пенсионеров и 33,3 % мужчин-пенсионеров – пониженный показатель страха.

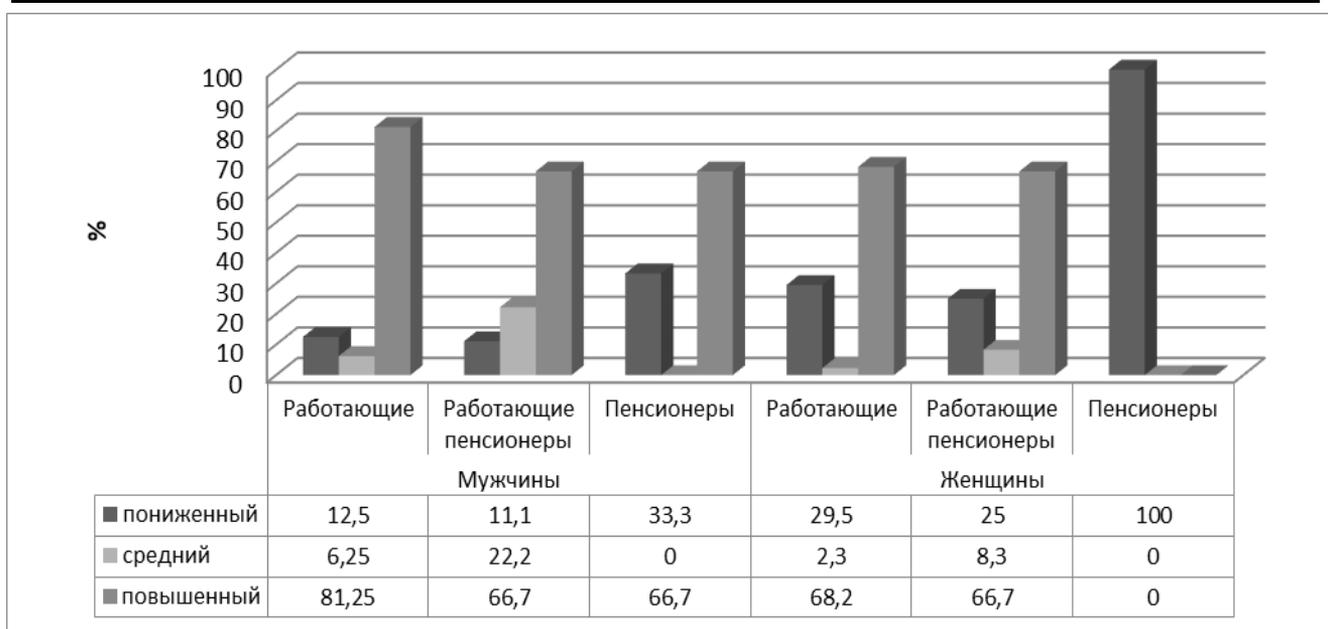


Рисунок 9 - Соотношение интегрального показателя страха по гендерному признаку

На следующем этапе анализа мы изучили содержательные аспекты актуальных страхов в зрелом возрасте (рисунок 10). Результаты анализа, представленные далее, раскрывают описание видов и степени выраженности страхов группы испытуемых с повышенным интегральным показателем, свидетельствующем о фобических проявлениях и сильной интенсивности страха, оказывающего значительное влияние на жизнедеятельность человека.

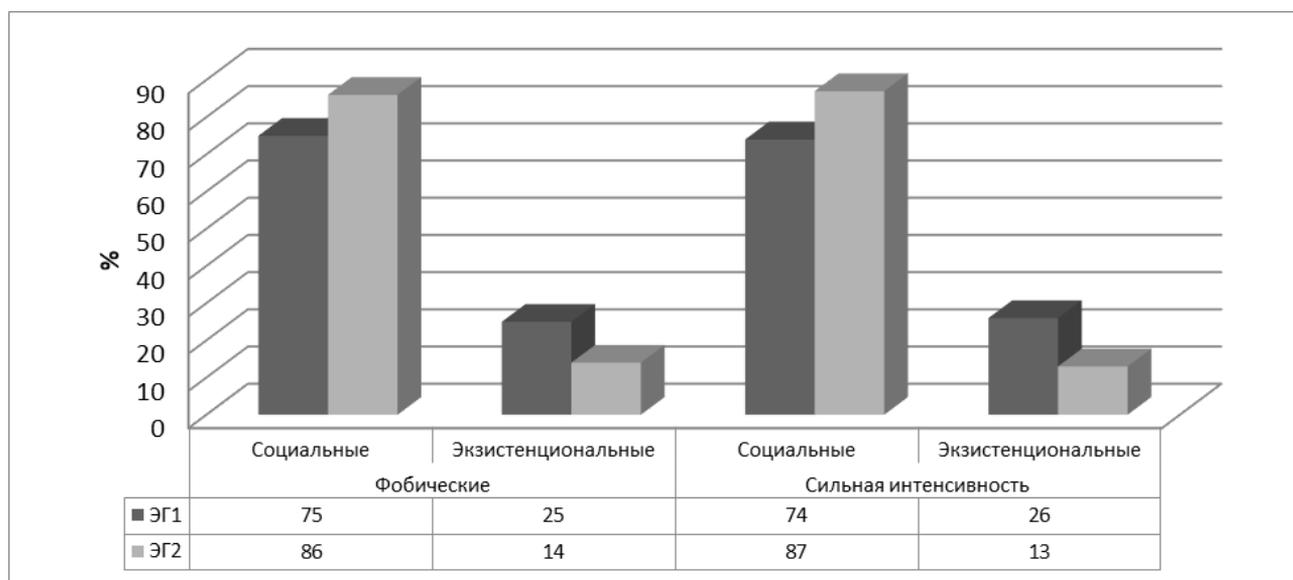
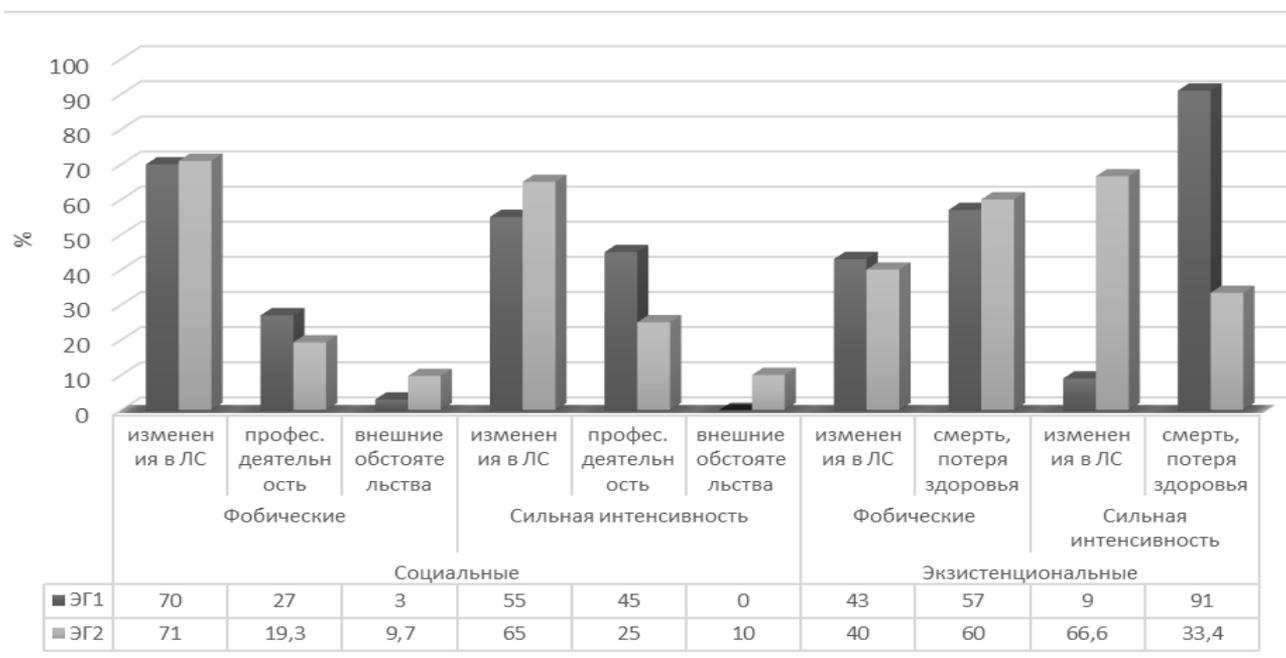


Рисунок 10 - Распределение видов страхов при фобической и сильной интенсивности

Следует отметить, что распределение результатов двух групп испытуемых не имеют значительных различий. При фобической и сильной интенсивности проявления страха у большинства испытуемых преобладает социальный вид страха как боязни и опасения за изменение своего социального статуса и самооценке личности. В тоже время социальный вид

страха, в отличие от экзистенциального, более выражен в группе людей поздней зрелости и предпенсионном возрасте, когда происходит переоценка ценностей о оценке прожитой жизни, построение новых планов и перспектив своей жизни.

Сравнительный анализ характера социального вида страха показал, что при фобической и сильной интенсивности преобладают страхи, связанные с изменениями в личной сфере испытуемых (более 55 % в каждой группе). Это такие страхи как страх изменения личной жизни, страхи заболеть и перед негативными последствиями болезни близких, страхи связанные со снижением состояния здоровья (рисунок 11).



* Примечание: ЛС – личная сфера;

Рисунок 11 - Социальные и экзистенциальные виды страхов

Анализ возрастных особенностей проявления социального вида страха показал, что в период поздней зрелости более выражены страхи, связанные с профессиональной деятельностью, такие как перспектива бедности и неблагоприятных изменений в результате потери работы, страхи ответственности, начальства и публичных выступлений, экзамены. Сильная интенсивностью этих страхов проявляются у 45 % людей в возрасте 40-50 лет. У незначительного количества респондентов в ЭГ2 в возрасте 51-60 лет наблюдаются страхи, связанные с внешними обстоятельствами (боязнь замкнутого пространства).

Рассматривая данные экзистенциального вида страха, мы наблюдаем высокие показатели страха смерти и потери здоровья, значительно более выражены у 91 % испытуемых ЭГ1. В то время как у респондентов в возрасте 51 -60 лет сильная интенсивность экзистенциального вида связана со страхами в личностной сфере – страх перед будущим.

Заключение

Обобщая результаты исследования актуальных страхов в зрелом возрасте, следует отметить, что на содержание страхов, кроме возрастного снижения состояния здоровья, физических и

психических функций, значительное влияние оказывает профессиональные цели, ценности, успешность профессиональной карьеры. В рамках эмпирического исследования нами были выявлены актуальные страхи на разных этапах зрелого возраста. Так преобладание социальных страхов в средней взрослости, связанные с реализацией социальных возможностей, от которых зависит жизнедеятельность человека, сменяются актуальностью экзистенциальных страхов – боязнь смерти и переживания за будущего.

Повышенный интегральный показатель социальных страхов (фобическая и сильная интенсивность) характерен для периода средней, поздней взрослости и предпенсионного возраста. Это страхи в значительной мере связаны со ухудшением состояния своего здоровья и здоровья близких, а также с возможной потерей работы, безработицей, снижением с возрастом профессиональной компетенции, и как следствие снижением финансового благополучия и нищетой. В пенсионном возрасте преобладают сильные проявления экзистенциальных страхов, а именно страх смерти и неопределенностью будущего.

Большинство опрошенных людей зрелого возраста ориентированы на продолжение трудовой деятельности по достижению пенсионного возраста с целью сохранить заработок, а также продолжить заниматься любимым делом. Наиболее выраженными страхами в зрелом возрасте, связанными с необходимостью продолжать работать до достижения пенсионного возраста, является ухудшение состояния здоровья и снижение профессиональных навыков, и как следствие сокращение, потеря работы и материального благополучия.

Несмотря на отрицательное отношение к пенсионной реформе и страхи, связанные с неблагоприятными изменениями в жизни, неопределенность и страх за свое будущее, большинство респондентов отмечали, что их профессиональные планы не изменились. Наше исследование актуальных страхов проводилось через несколько месяцев после введение в действие пенсионной реформы и у большей части людей зрелого возраста наблюдаюсь яркая негативная реакция и сильные эмоции.

Если в 40 лет вопрос о будущей пенсии еще не столь актуален, то в связи с продление возраста выхода на пенсии уже в 45 -50 лет перед человеком возникают новые задачи – сохранения физического здоровья, профессиональной компетентности, переосмысление профессиональных целей и построение новой траектории профессионального развития на 10 - 15 лет. Для реализации данных задач уже недостаточно просто хорошо выполнять свои трудовые обязанности, важно сохранять психическое и психологическое здоровье и не допустить депрессивного состояния. Самостоятельно человеку с этими трудностями справиться тяжело. Поэтому важно выстроить комплексную работу специалистов различных социальных институтов: от организации курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации до организованного психологического сопровождения профессионального самоопределения людей предпенсионного возраста и поздней взрослости. Реализация подобной формы психологического сопровождения, не только позволит снизить возникающие страхи, но и при сформированной субъектной профессиональной позиции продуктивно реализовать себя на этом этапе жизни. В этом направлении реализуются наши исследования.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Непрерывное образование в контексте глобальных трендов развития экономики впечатлений // Новое в науке и образовании. Сборник трудов международной ежегодной научно-практической конференции. Ответственный редактор Ю.Н. Кондракова. 2019. М.: ООО "Макс Пресс". 2019. С. 5–15.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

3. Горьковая И.А. Баканова А.А. Осознаваемые компоненты страха смерти в зрелом возрасте // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznavaemye-komponenty-straha-smerti-v-zreloom-vozraste> (дата обращения: 31.05.2020).
4. Ильин, Е. П. Психология страха. Е. П. Ильин. СПб : Питер, 2017. 288 с.
5. Ле-ван Т.Н., Алексейчева Е.Ю., Нехорошева Е.В. Клуб как пространство сопричастного управления горожан своим образованием в контексте социально-экономических и социокультурных преобразований города // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». 2019. № 2 (48). С. 78–92. DOI: 10.25688/2076-9121.2019.48.2.01
6. Мурзина О. Р. Возрастные и гендерные особенности субъективной выраженности страхов личности // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 10 - 13.
7. Плеханова Н.П. Состояние здоровья как условие продолжения профессиональной деятельности людьми предпенсионного и пенсионного возраста // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сб. ст. XVIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: – ИД «Россиздат» (ИП Казаченко Л.Ю.). 2019. С. 325-330
8. Севрюкова Г. А., Хвастунова И. В., Севрюкова П. Л. Особенности адаптации людей предпенсионного возраста в условиях переходного периода пенсионной реформы // Colloquium-journal. 2020. №2 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-lyudey-predpensionnogo-vozrasta-v-usloviyah-perehodnogo-perioda-pensionnoy-reformy> (дата обращения: 02.06.2020).
9. Сидорчук Т.А., Сидорчук М.А. Психолого-педагогические аспекты переобучения людей предпенсионного возраста // Педагогика и психология образования. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-pereobucheniya-lyudey-predpensionnogo-vozrasta> (дата обращения: 04.06.2020).
10. Щербатых Ю. В. Психология страха. М. Изд-во, 2005. Эксмо 512 с.

Actual fears in adulthood associated with continued employment

Natal'ya P. Plekhanova

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor, Department of Psychology,
Surgut State University,
628412, 1, Lenina ave., Surgut, Russian Federation;
e-mail: plehanova-np@yandex.ru

Abstract

The relevance of the study of the characteristics of psychological fears in adulthood has significantly increased in the situation when the new federal law on raising the retirement age was enacted in 2019. The results of the study of actual fears of people of mature age, presented in the article, related to the continuation of labor activity, presented in the article, indicate a high degree of intensity of social fears. Factors that determine the willingness to continue working before and after retirement are health status and the ability to maintain a job. A significant number of fears associated with the implementation of professional activities indicate the need for the implementation of psychological support for professional self-determination and professional development at the stage of late adulthood.

The work shows the need to build the integrated work of specialists from various social institutions: from organizing professional retraining and advanced training courses to organized psychological support for professional self-determination of people of pre-retirement age and late

adulthood. The implementation of such a form of psychological support, not only to reduce emerging fears, but also with the formed subjective professional position, is productive in realizing oneself at this stage of life. Our research is being implemented in this direction.

For citation

Plekhanova N.P. (2020) Aktual'nye strakhi v zrelom vozraste, svyazannye s prodolzheniem trudovoi deyatel'nosti [Actual fears in adulthood associated with continued employment]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (2A), pp. 238-253. DOI: 10.34670/AR.2020.53.36.028

Keywords

Mature age, pre-retirement age, social and existential fears, professional activity, willingness to continue working.

References

1. Alekseicheva E.Yu.(2019) Nepreryvnoe obrazovanie v kontekste global'nykh trendov razvitiya ekonomiki vpechatlenii [Life-long learning in the context of global trends of the development of the experience economy] *Novoe v nauke i obrazovanii. Sbornik trudov mezhdunarodnoi ezhegodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Otvetstvennyi redaktor Yu.N. Kondrakova. M.: OOO "Maks Press". [The International Annual Scientific and Practical Conference "New in Science and Education", organized by Jewish University. Ed. by Kondrakova Yu. N. Moscow: MAKSS Press] pp. 5-15*
2. Ananiev B. G. Man as an object of knowledge. St. Petersburg: Peter, 2001.288 s.
3. Gorkovaya I.A. Bakanova A.A. Conscious components of the fear of death in adulthood // *Vestnik LSU im. A.S. Pushkin. 2014. No3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznavaemye-komponenty-straha-smerti-v-zrelom-vozraste> (accessed: 05.31.2020).*
4. Ilyin, E. P. Psychology of fear. E.P. Ilyin. St. Petersburg: Peter, 2017.288 s.
5. Le-van T.N., Alekseicheva E.Yu., Nekhorosheva E.V. (2019) Klub kak prostranstvo soprichastnogo upravleniya gorozhan svoim obrazovaniem v kontekste sotsial'no-ekonomicheskikh i sotsiokul'turnykh preobrazovaniy goroda [Club as a space for citizens' participatory management of their learning in the context of socio-economical and socio-cultural transformations of the city]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya [Vestnik of Moscow City University. Series «Pedagogy and Psychology»], 2, pp. 78-92.*
6. Murzina O. R. Age and gender characteristics of the subjective severity of personal fears // *Psychological Sciences: Theory and Practice: Materials Intern. scientific conf. (Moscow, February 2012). M.: Buki-Vedi, 2012.S. 10 - 13.*
7. Plekhanova N.P. Health status as a condition for continuing professional activity by people of pre-retirement and retirement age // *Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and recovery of various categories of the population: Sat. Art. XVIII All-Russia. scientific-practical conf. from the international participation / Ed. S.I. Loginova, J.I. Busheva. - Surgut: - Publishing House Rossizdat (IP Kazachenko L.Yu.). 2019.S. 325-330*
8. Sevryukova G. A., Khvastunova I. V., Sevryukova P. L. Features of adaptation of people of pre-retirement age in a transitional period of pension reform // *Colloquium-journal. 2020. No2 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-lyudey-predpensionnogo-vozrasta-v-usloviyah-perehodnogo-perioda-pensionnoy-reformy> (accessed: 02.06.2020).*
9. Shcherbatykh Yu. V. Psychology of fear. M. Publishing House, 2005. Eksmo 512 p.
10. Sidorchuk T.A., Sidorchuk M.A. Psychological and pedagogical aspects of retraining people of pre-retirement age // *Pedagogy and Psychology of Education. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-pereobucheniya-lyudey-predpensionnogo-vozrasta> (accessed 04.06.2020).*