



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЕНЕДЖЕРОВ НА ЭТАПЕ «ВЫХОДА» ИЗ ПРОФЕССИИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVATION OF HEALTH OF MANAGERS AT THE "EXIT" STAGE FROM THE PROFESSION

Шингаев Сергей Михайлович

Кандидат психологических наук, профессор,
доцент, зав. кафедрой психологии

Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования
196603 Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Гусарская, д.6, корп.7, кв.21

Качество жизни

sshingaev@mail.ru

8-911-9425546

(812) 7125239

Fecha de recepción: 22 de enero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

РЕЗЮМЕ

В статье анализируются актуальные вопросы сохранения профессионального здоровья пожилых людей на этапе их «выхода» из профессии. Приводятся результаты исследования психологических аспектов сохранения здоровья менеджеров при завершении ими профессиональной карьеры. Отдельно рассматриваются менеджеры предпенсионного возраста, работающие на управленческих должностях, которым до выхода на пенсию по возрасту осталось 2-5 лет, а также пенсионеры по возрасту, работавшие до выхода на пенсию на управленческих должностях.

Ключевые слова: менеджеры, профессиональное здоровье, ценности, симптомы стресса, способы снятия стресса

ABSTRACT

In article topical issues of preservation of professional health of elderly people at a stage of their "exit" from a profession are analyzed. Results of research of psychological aspects of preservation of health of managers are given at completion of professional career by them. Are separately considered as the managers of pre-retirement age working at administrative positions and which to a retirement on age there were 2-5 years, and also pensioners on the age, working to a

*PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVATION OF HEALTH OF MANAGERS AT THE "EXIT" STAGE FROM THE PROFESSION*

retirement at administrative positions.

Keywords: managers, professional health, values, stress symptoms, ways of removal of a stress

В психологической науке в целом и в психологии менеджмента в частности вопросы сохранения здоровья пожилых людей на этапе «выхода» из профессии чаще всего раскрываются в контексте профессионального долголетия. При этом анализируются как проблемы, с одной стороны, связанные с обеспечением возможности полноценного исполнения должностных обязанностей в течение всего периода пребывания в профессии и в том числе уже за пределами официального пенсионного возраста, так и, с другой стороны, проблемы, связанные с завершением профессиональной деятельности и выходом из профессии. Отметим, что для психологии менеджмента тема сохранения профессионального здоровья стала особенно актуальной в последние два десятилетия, однако количество публикаций, затрагивающих теоретические и прикладные аспекты психологического обеспечения здоровья пожилых людей, пока остается незначительным.

В монографии А.А. Дыскина и А.Л. Решетюка (1988) «Здоровье и труд в пожилом возрасте» отмечается, что для мужчин 60–69 лет в подавляющем большинстве профессий характерны средний, высокий и очень высокий показатели профессиональной сохранности. В частности, высокая профессиональная сохранность пенсионеров-мужчин выявлена в профессиях, связанных с медицинским обеспечением, у инженерно-технических работников, работников культуры, специалистов по животноводству и др. Наблюдения свидетельствуют: выход на пенсию для многих людей является большим стрессом, пассивный отдых ускоряет старение, в то же время работа, соответствующая физическим и психическим возможностям человека, позволяет ему поддерживать здоровье на приемлемом уровне.

Абсолютное большинство долгожителей – это люди напряженного труда, как физического, так и умственного. Не случайно говорят, что старость наступает, когда человек перестает расти как личность, а именно работа, любимое дело и позволяют человеку продолжить личностный рост в пожилом возрасте.

С.В. Алексеев приводит результаты наблюдений Н.А. Виноградова, согласно которым «у 53% мужчин и 60% женщин после выхода на пенсию по возрасту и прекращения работы ухудшается здоровье. В основном данный факт можно связать именно с прекращением обычной производственной деятельности: лиц, достигших пенсионного возраста и продолжающих трудовую деятельность, с ухудшением здоровья было почти в 2 раза меньше, чем таковых среди неработающих» (Алексеев, 1989, с. 16).

Согласимся с высказыванием Ли Якокки: «Многие из <менеджеров>, выйдя на пенсию, просто погибают. Они уже привыкли к стремительному темпу жизни, полной волнений и отчаянного риска, больших удач и больших провалов. Затем они внезапно и резко меняют образ жизни... Конечно, работа может убить. Но убить может также и безделье» (Якокка, 1995, с. 191). Проблема занятости вышедших на пенсию менеджеров – важнейшая и психологическая, и социальная задача.

Существенный вклад в рассмотрение вопросов «выхода» из профессии внесен Г.С. Никифоровым (Никифоров, 2003; Никифоров, 2006), анализовавшим психологические факторы профессионального долголетия менеджера, в том числе факторы риска при окончании профессиональной деятельности и выходе на пенсию.

Вместе с тем отметим, что остаются недостаточно раскрытыми в психологической науке такие вопросы, как сохранение профессионального здоровья управленцев предпенсионного возраста (ведь не секрет, что старение трудоспособного населения европейских



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

стран, включая Россию, со всей остротой ставит перед работодателями задачу сохранения опытных, квалифицированных кадров, пусть даже уже и пожилого возраста); психологическая помощь вышедшим на пенсию пожилым людям и др. Отдельного рассмотрения требует вопрос корректного увольнения менеджера на пенсию. Ли Якокка так характеризовал это непростой в жизни период: «Увольнения – это трагедия... Увольнения – всегда процесс неприятный, а поэтому производить их надо, проявляя возможно большее чувство сострадания...» (Якокка, 1995, с. 204). Отсюда вытекает необходимость научной разработки и внедрения профессионально ориентированных тренинговых программ, обучающих менеджеров, выходящих на пенсию, навыкам life-management, health-management, stress-management.

При исследовании специфики профессионального здоровья на заключительном этапе профессионального пути менеджера нами была сформированы 2 выборки:

1) предпенсионеры, работающие на управленческих должностях, которым до выхода на пенсию по возрасту осталось от 2 до 5 лет (начальник отдела, заместитель директора, директор) – 56 человек, в том числе 18 мужчин и 38 женщин, средний возраст 55 лет, 4% – холост/незамужем, 59% – замужем/женат, 4% – не указали, 25% – разведены, 8% – вдова;

2) пенсионеры по возрасту, работавшие до выхода на пенсию на управленческих должностях (мастер смены, бригадир, заведующий отделом, начальник отдела, начальник цеха, директор, заместитель директора) и сейчас нигде не работающие – 37 человек, в том числе 15 мужчин и 22 женщины, средний возраст – 60 лет, 3% – в гражданском браке, 3% – холост/незамужем, 83% – замужем/женат, 3% – разведены, 8% – вдова.

На этапе «выхода» из профессии нами изучались: самооценка состояния здоровья; способы сохранения здоровья после выход на пенсию; место здоровья в системе ценностей, симптомы стресса. При сборе эмпирического материала применялись методы наблюдения, опроса, анкетирования, тестирования, интервью, контент-анализа.

Для исследования психологических факторов профессионального здоровья мы использовали авторские анкеты, направленные на изучение психологических факторов профессионального здоровья менеджеров предпенсионного и пенсионного возраста.

Большинство респондентов состояние своего здоровья оценивают как «нормальное» и «удовлетворительное». При этом наблюдается биполярная тенденция: с одной стороны, рост оптимизма в самооценке здоровья у ряда пенсионеров как «нормального» (так его оценивают 33% предпенсионеров его 49% – пенсионеров), с другой стороны, у ряда пенсионеров самооценка становится более пессимистичной (так, выросло число тех, кто оценивает его как «неудовлетворительное» с 0% у предпенсионеров до 3% у пенсионеров – достоверность различий подтверждается критерием Фишера $\varphi^*=1,32$ ($p \leq 0,1$), и уменьшилось число тех, кто оценивает как «отличное» с 8% у предпенсионеров до 0% у пенсионеров, различия достоверны по критерию Фишера $\varphi^*=2,18$ ($p \leq 0,02$). Существенно снижается самооценка здоровья как «хорошего» – с 21% у предпенсионеров до 9% у пенсионеров, при этом достоверность различий по критерию Фишера $\varphi^*=1,30$ ($p \leq 0,1$) (рис.).



PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVATION OF HEALTH OF MANAGERS AT THE "EXIT" STAGE FROM THE PROFESSION

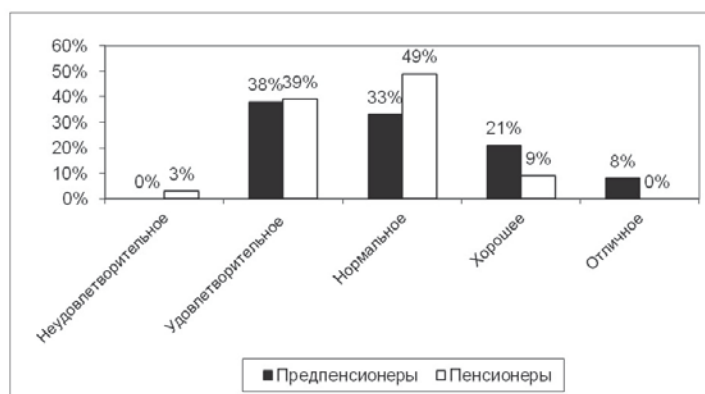
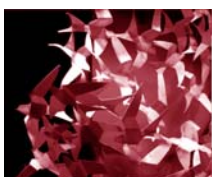


Рис. Самооценка состояния здоровья менеджеров на этапе «выхода» из профессии

Типичные проявления стресса у менеджеров предпенсионного возраста – чувство усталости; мышечное напряжение; нарушения сна; повышенная раздражительность; нарушения аппетита; немотивированное беспокойство по разным поводам; на первом месте – повышенное артериальное давление. Это обусловлено как возрастными особенностями (у людей пожилого возраста повышение артериального давления встречается значительно чаще, чем у молодых), так и спецификой приближения этапа завершения профессиональной карьеры, ожиданием выхода на пенсию, неопределенностью будущего, что вызывает смутное ощущение беспокойства по тем или иным причинам. Выявлены достоверные различия в симптоматике стресса (по критерию Фишера φ^*) – у пенсионеров больше, чем у предпенсионеров, нарушений сна (на уровне $p \leq 0,08$). Кроме того, у пенсионеров повышение артериального давления также остается ведущим симптомом стресса, одновременно ушла повышенная раздражительность, подавленное настроение, значительно меньше стало немотивированного беспокойства по разным поводам и нарушения аппетита. Это объясняется тем, что после выхода на пенсию и адаптации к жизни вне профессии, пенсионеры-бывшие менеджеры определяются с дальнейшими жизненными планами, как правило, сосредоточившись на домашних делах, даче, заботе о внуках и помощи детям, больше занимаются своим здоровьем, хобби, и, как следствие, нет такой раздражительности, которая была связана с профессиональной деятельностью, настроение выравнивается.

Способы поддержания своего здоровья, которые используют управленцы предпенсионного возраста и менеджеры-пенсионеры, представлены в таблице.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Способы поддержания профессионального здоровья
предпенсионного и пенсионного возраста (ранговые ряды)

	Предпенсионеры	Пенсионеры
алкоголь	22	22
вода	1	3
домашние животные	9	10
еда	18	9
хобби	17	13
йога	24	23
курение	23	24
медикаменты	14	21
музыка	15	20
шопинг	16	18
поездки за город на природу	2	7
прогулки	7	5
продолжают заниматься прежней деятельностью	20	8
просмотр телепередач	13	14
путешествия	12	15
общение с друзьями	5	6
общение с родственниками	10	2
освоение нового вида деятельности	21	16
секс	6	17
сон	3	11
физическая активность, спорт	4	1
чтение	8	4
юмор, смех	11	12
религия	19	19

Среди ведущих способов, вне зависимости от возраста, – водные процедуры (баня, сауна, душ, бассейн), общение с друзьями, родственниками, физическая активность, поездки за город на природу, прогулки, чтение. Если в студенческие годы и в процессе профессиональной деятельности менеджеры с удовольствием отдаются любимому делу, увлечениям и хобби, то в предпенсионный период и на пенсии они уходят на второй план, уступая место более широкому общению с родственниками, которому до этого не уделялось достаточно времени, а также чтению. Для пенсионеров физическая активность становится ведущим способом снятия стресса, возможностью продлить жизнь (работа по дому, на даче); они больше времени проводят на улице, на прогулках на свежем воздухе.

Менеджеры предпенсионного и пенсионного возраста редко используют такие способы, как:

- йога (скорее всего, эта форма психической саморегуляции, характерная для восточных культур, с трудом приживается в российской среде, ведь для обучения устойчи-

*PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVATION OF HEALTH OF MANAGERS AT THE "EXIT" STAGE FROM THE PROFESSION*

вым навыкам йоги, медитации, аутогенной тренировки требуется много времени, которого обычно не хватает; кроме того, у российских людей присутствует желание использовать те способы, которые дают быстрый эффект здесь и сейчас, стремление получить некую «волшебную палочку», с помощью которой можно немедленно решить ту или иную стрессовую ситуацию, а АТ, йога и медитация дают эффект только через длительные многодневные тренировки);

- курение и употребление алкоголя (осознание вреда табакокурения и употребления спиртных напитков приводит к тому, что сейчас становится правилом хорошего тона в бизнес-среде ведение здорового образа жизни и, в частности, отсутствие привычки курить и злоупотреблять курением).

Менеджеры-предпенсионеры. Отвечая на вопрос анкеты «Когда Вы выйдете на пенсию, чем Вы собираетесь заняться?», были получены следующие ответы. 97% респондентов уже определились с будущим. В основном оно будет связано с активной деятельностью – увлечениями (компьютер, путешествия, поездки на море, танцы, походы в лес, посещать бассейн, заниматься рукоделием, творчеством, петь в хоре), воспитанием внуков, физическим трудом на даче и дома по хозяйству. Каждый третий сказал, что продолжит работать, что объясняется в том числе и малой пенсией, и необходимостью финансово помогать детям и внукам.

При выходе на пенсию менеджеры предпенсионного возраста собираются обратить особое внимание прежде всего на свое здоровье (на это указали 52% респондентов), а также на финансовое состояние, душевное состояние, увлечения, повышение квалификации, больше отдыхать.

Менеджеры-пенсионеры. Отвечая на вопрос «На что в первую очередь Вы обратили внимание, когда выходили на пенсию?», большая часть респондентов (39%) отметили, что продолжили профессиональную деятельность и их жизнь существенно не изменилась; 19% сосредоточились на работе по дому и на даче; 11% вплотную занялись воспитанием внуков; по 9% – стали больше заботиться о своем здоровье и самообразовании. 13% отметили возникшую тревогу в первое время после выхода на пенсию: характерные высказывания – «состояние было тяжелое, чувствовалась ненужность, будто жизнь на этом кончается»; «сначала тревога, т.к. не могу материально помогать детям, потом желание увидеть взросление внуков, смирение во всем, спасибо, что помогали родные, друзья, дети и работа по хозяйству».

Все многообразие дел, на которых сосредоточено основное внимание менеджеров-пенсионеров, сгруппировано вокруг нескольких областей: продолжают работать (34%), занимаются домашними делами (21%) и работой на даче (16%), заботятся о детях и внуках (16%), поддерживают физическую активность (7%), целенаправленно занимаются сохранением здоровья (3%), путешествуют по России и за границей (3%). Как правило, подавляющее большинство пенсионеров уделяют внимание в нескольких областях одновременно, чаще всего, это – двигательная активность, работа, семья и дача, а также отказ от курения и умеренное употребление алкоголя. Наиболее распространенные хобби пенсионеров: садоводство, вождение автомобиля, чтение книг, увлечение дизайном, посещение театров, кулинария, разгадывание кроссвордов, сбор ягод и грибов, охота, рыболовство, катание на велосипеде, посещение секций настольного тенниса, аэробики, прогулки по лесу и в парках, походы по магазинам. Общение с близкими и получение дополнительного образования выходят все больше и больше на первый план. Часть пенсионеров-бывших менеджеров осваивают новые виды деятельности, тем самым словно продолжая профессиональную деятельность, конечно, не с той же интенсивностью, но в новых для себя областях. Среди этих



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

новых областей самообразования пенсионеров – освоение платежных терминалов, посещение кружков компьютерной грамотности (освоение компьютера), занятия творчеством, например, в кружке бального танца (уроки вальса, танго, полонеза), рисуют, пишут рассказы, восстанавливают генеалогическое древо фамилии, описывая жизнь свою и родственников для передачи детям и внукам.

Нами предлагается следующий перечень мероприятий по сохранению профессионального здоровья менеджеров на этапе «выхода» из профессии:

1. Выделение психологических факторов профессионального долголетия и разработка рекомендаций по их реализации: резервы профессионального долголетия, профилактика возрастных изменений организма и психики.
2. Разработка и внедрение управленческих решений по эффективному использованию «стареющих трудовых ресурсов», с учетом их возрастных изменений (снижение показателей памяти, внимания, скорости мышления) и имеющегося трудового опыта.
3. Разработка технологии корректного увольнения сотрудника (в т.ч. на фоне экономического кризиса), цель – сохранение здоровья увольняющегося:
 - Оказание психологической помощи увольняющимся (увольняемым, уходящим на пенсию)
 - Организация психологического сопровождения уволившихся («клубы выпускников», поддержание отношений).
4. Формулирование особенностей социально-психологической адаптации к новым условиям жизни по окончании профессионального пути (на пенсии). Предложение вариантов трудоустройства «молодых пенсионеров»: вопросы жизнеобеспечения за пределами профессии, профессиональная пауза, переход от одной деятельности к другой.
5. Разработка обучающих программ life-management, health-management, stress-management – для «выходящих» из профессии по возрасту, в т.ч. использование менеджеров пенсионного возраста с качестве наставников для молодых менеджеров.
6. Доведение до руководителей менеджеров, выходящих на пенсию, и самих менеджеров предпенсионного и пенсионного возраста основ геронтопсихологии.
7. Разработка средств и методов психологической помощи менеджерам предпенсионного и пенсионного возраста в связи с изменениями в их жизни:
 - объяснение менеджерам, что они выходят из профессии и это влечет за собой появление избытка свободного времени, вынужденный отказ от прежних интересов и привычек, перестройку взаимоотношений с близкими (в том числе с детьми, супругом, внуками), рост зависимости от окружающих из-за ослабления физических сил. И при этом нельзя останавливаться, нужно переключиться с выполнявшейся профессиональной деятельности на другую деятельность, связанную с щадящей активностью – забота о поддержании своего здоровья, работа по дому, помощь в воспитании внуков, чтение, увлечения и хобби.
 - рекомендации людям пожилого возраста создавать и поддерживать обстановку, которая одновременно была бы и оберегающей, и стимулирующей, т.е. способствовала бы сохранению мотивации сильных человеку форм самостоятельного поведения;
 - при выходе на пенсию прохождение обязательного квалифицированного медицинского обследования.
 - профилактика и психотерапия депрессий старческого возраста (в центрах психологической помощи, социальной защиты населения).



*PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PRESERVATION OF HEALTH OF
MANAGERS AT THE "EXIT" STAGE FROM THE PROFESSION*

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Алексеев С.В. (1989). *Труд и здоровье*. Л. : Знание.

Дыскин А.А., Решетнюк А.Л. (1988). *Здоровье и труд в пожилом возрасте*. М. : Просвещение.

Никифоров Г.С. (ред.). (2003). *Психология здоровья*. СПб. : Питер.

Никифоров Г.С. (ред.). *Психология профессионального здоровья*. СПб. : Речь.

Якокка Ли. (1995). *Карьера менеджера*. Тольятти : Изд. дом «Довгань».