

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.79.59.001

## Психологические особенности развития людей предпенсионного возраста

**Ахильгова Марэм Тухановна**

Доцент кафедры психологии и педагогики,  
Ингушский государственный университет,  
386001, Российская Федерация, Магас, пр. Зязикова, 7;  
e-mail: marem.akhilgova@mail.ru

### Аннотация

В настоящей статье рассматриваются психологические особенности и характеристики людей предпенсионного возраста. Автор провел обзор зарубежных и отечественных научных исследований, посвященных данной теме, и выделил основные характеристики психологического развития в этом возрастном периоде. В работе обсуждается влияние факторов, таких как переживание утраты активной трудовой деятельности, изменение роли и статуса в обществе, физические и психические изменения, на психологическое состояние предпенсионеров. Рассматривается вопрос о возможных стратегиях адаптации к новым условиям жизни и поиску новых смыслов и значений. Основной акцент делается на рассмотрении следующих аспектов психологии предпенсионного возраста: роль и статус, потеря или изменение окружения, планирование будущего, эмоциональное благополучие. Автор статьи обращает внимание на трудности, с которыми могут столкнуться люди, вступающие в предпенсионный возраст, на то, что этот период может быть сопряжен с различными изменениями в жизни и психологическом благополучии. Предпенсионный возраст – это переходный период в жизни, который может быть трудным и требовать адаптации. Он связан со значительными изменениями в финансовом положении, физическом состоянии и эмоциональном настрое. Этот период характеризуется не только физическим старением, но и изменениями в ментальной и эмоциональной сферах. Одной из основных особенностей является формирование нового образа себя. Можно сказать, что психологические особенности людей предпенсионного возраста являются комплексным и многогранным явлением.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ахильгова М.Т. Психологические особенности развития людей предпенсионного возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 8А. С. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2023.79.59.001

### Ключевые слова

Предпенсионный возраст, психологические особенности предпенсионного возраста, принятие решения, социальное положение, психологические изменения, кризис, адаптация.

## Введение

Актуальность настоящей статьи в том, что, несмотря на значительно возросший интерес к проблемам пожилого населения, основное внимание как академического сообщества, так и политических институтов, уделяется положению тех людей, которые уже отошли от активной трудовой деятельности и нуждаются в мерах социальной защиты, тогда как специфика и психологические особенности предпенсионного возраста, а также их вклад в благополучное старение, изучены в гораздо меньшей степени. Тем не менее, анализ психологических и социальных особенностей предпенсионного возраста невозможно проводить вне контекста общих проблем и теорий старения и возрастных изменений. *Цель* настоящей статьи – рассмотреть на основе последних исследований существующие точки зрения по психологическим особенностям предпенсионного возраста, обсудить, какие факторы могут повлиять на психологическое благополучие людей в этом периоде, а также использование психологических методов для повышения качества жизни людей в предпенсионном возрасте. *Методы исследования.* Теоретический метод – изучение релевантной литературы о психологических особенностях развития людей предпенсионного возраста, включая существующие теории и концепции.

## Основная часть

Предпенсионный возраст наступает после достижения 55-60 лет и до выхода на пенсию. В этот период происходят значительные изменения в психологическом состоянии человека, которые могут повлиять на его жизненную ситуацию в будущем.

Возрастные изменения являются универсальным фактором, определяющим особенности личности, возможности и стремления человека, его социальное и психологическое благополучие. Старение, которое традиционно рассматривалось как время увядания человека и его ухода от активной жизни, в современном обществе становится объектом пристального внимания не только исследователей или практиков-геронтологов, но и ведущих политических сил. На самом высшем уровне современное общество признает возможность и необходимость создания условий для достойной старости, сохранения здоровья, активного образа жизни и социальной включенности в пожилом возрасте [Всемирный доклад о старении и здоровье, 2016].

Общая теория и исследования старения, позволяя реконструировать логику возрастных психосоциальных изменений в целом, задают общий контекст изучения психологических особенностей различных возрастов. Как правило, изучение старения фокусируется на периодах жизни, классифицируемых как пожилой возраст или старость, тогда как период, непосредственно предшествующий старости, остается в определенной мере недооцененным. Вместе с тем, если исходить из признания целостности человеческой жизни и роли предшествующего опыта и характера жизнедеятельности на содержание возрастных кризисов, глубину изменений жизни, а также сложность адаптации к новым условиям, то предпенсионный возраст становится важным жизненным периодом, от которого во многом зависят возможности благополучного старения.

Хотя выход на пенсию является, по сути, единичным событием, его значимость человек осознает задолго до его наступления, и ожидание этого события само по себе становится фактором психологических изменений. Поэтому многие исследователи выделяют

предпенсионный возраст в качестве самостоятельного периода жизни, характеризующегося особым набором психологических черт. Так, Н.С. Пряжников указывает, что этот период начинается приблизительно в 55 лет и продолжается до выхода на пенсию. В это время основное жизненное содержание заключается, по сути, в ожидании, или подготовке к пенсии [Пряжников, 1999]. Это ожидание становится лейтмотивом как в профессиональной, так и в социальной, в том числе семейной жизни индивида, который может протекать по-разному, в том числе в зависимости от отношений на работе, а также появления внуков. К концу этого периода большинство индивидов стремятся подготовиться к жизни на пенсии и понять, чем они будут заниматься по завершении активной трудовой деятельности.

Р.М. Грановская указывает на, возможно, главную особенность предпенсионного возраста, которая определяет причины и глубину возможного кризиса при выходе на пенсию. На завершающем этапе трудовой деятельности большинство людей достигают максимального положения как с точки зрения своей квалификации и опыта, так и с точки зрения карьерного положения, уровня дохода, а также социального капитала и положения в коллективе [Грановская, 1997]. Выход на пенсию объективно означает радикальное ухудшение всех компонентов социального положения, что приводит к серьезным психологическим кризисам, в том числе глубокой депрессии.

М.К. де Ври вводит понятие «синдрома выхода на пенсию» (retirement syndrome) для описания специфических трудностей, с которыми сталкивается работающий человек предпенсионного возраста, особенно если это успешный профессионал, занимающий ключевые руководящие посты [De Vries, 2003]. Он также указывает на то, что выход на пенсию в этом случае особенно сопряжен с одновременной потерей статуса, дохода, признания, физическим старением и эмоциональным стрессом, – которые дополнительно усиливаются организационной культурой (ценящей успех, достижения, прогресс) и давлением со стороны общества.

Однако поскольку такое изменение социального положения является предсказуемым, то уже задолго до собственно момента выхода на пенсию у человека начинает формироваться набор ожиданий и представлений о пенсионном возрасте, которые могут сопровождаться ростом тревожности и неуверенности. Значительная часть современных подходов в психологии выхода на пенсию посвящена характеристике ожиданий в предпенсионный период, а также эмоциональным и психологическим аспектам принятия решения о выходе на пенсию, подготовке и адаптации к новому жизненному этапу.

В настоящее время специалисты выделяют три психологические модели, которые описывают процесс выхода на пенсию, его предпосылки и последствия: темпорально-процессную, многоуровневую и ресурсно-динамическую [Wang, Shi, 2014].

*Темпорально-процессная модель* (К. Шульц, М. Ванг и др.) рассматривает выход на пенсию не как разовое событие, а как длительный процесс, включающий три последовательные стадии: планирование выхода на пенсию, принятие соответствующего решения, а также собственно пенсионный переход и адаптация [Shultz, Wang, 2011]. На первом этапе человек только начинает задумываться о будущей пенсии и о том, как может выглядеть его жизнь, рассматривает различные возможности и проблемы, обсуждает их с друзьями и семьей. Этот этап позволяет не только сформировать более точные и определенные ожидания о жизни на пенсии, но и начать аккумулировать ресурсы, необходимые для поддержания желаемого образа жизни. Помимо финансового планирования, этот этап включает поиск ответа на концептуальные вопросы о том, чем человек будет заниматься на пенсии, с кем и где провести старость. Качество и

тщательность такой подготовки во многом определяет способность человека поддерживать высокие стандарты жизни на пенсии.

На стадии принятия решения происходит оценка сравнительных выгод и издержек от продолжения трудовой деятельности с учетом личных жизненных обстоятельств. Этот процесс по сути своей является рациональным, направленным на сбор и обобщение всей доступной информации, позволяющей оценить альтернативные варианты и принять оптимальное решение. Обратим внимание, что в советской и, во многом, российской психологической литературе вопросам принятия решения о выходе на пенсию уделяется мало внимания. Это связано с тем, что выход на пенсию в плановой экономике является, по сути, запрограммированным решением, в котором от человека мало что зависит. Однако современная экономика является гораздо более вариативной и гибкой, и выход на пенсию не является единственным возможным способом действия даже при наступлении пенсионного возраста или решении работодателя об увольнении работника в связи с этим. Наличие же альтернативных вариантов жизненной траектории и большая доля личной ответственности и свободы делают процесс принятия решения важным и самостоятельным этапом предпенсионного возраста.

Наконец, стадия перехода и адаптации характеризуется существенными изменениями в повседневном распорядке дня и характере деятельности. В современном обществе у пенсионера достаточно много способов времяпрепровождения, включая заботу о себе и своей семье, воспитание внуков, досуг, частичное продолжение трудовой деятельности, общественная работа и пр. Специалисты особенно отмечают потенциальную ценность т.н. «переходного» трудоустройства (bridge job), которое позволяет сделать отход от трудовой деятельности постепенным, а потому менее стрессовым [Wang et al., 2009]. Темпорально-процессная модель, описывая ключевые стадии выхода на пенсию, позволяет идентифицировать специфические для них психологические процессы, реакции и последствия. Однако общая логика процесса выхода на пенсию сама по себе не объясняет, почему некоторые индивиды и группы оказываются более успешными в достижении желаемой цели, чем другие, и почему нередко этот процесс сопряжен с ярко выраженными негативными психологическими состояниями: тревожностью, страхом, чувством потерянности.

*Многоуровневая модель* (М. Зиновач) исходит из того, что выход на пенсию так или иначе связан с процессами, протекающими на различных уровнях: социетальном (культурные нормы и институты, связанные с пожилыми людьми, пенсионным обеспечением и социальной защитой в целом), организационном (действующая в компании социальная политика и меры поддержки работников при выходе на пенсию, организационная культура и нормы в отношении пожилых работников и т.п.), индивидуальном (планы, решения, модели поведения на пенсии) [Szinovacz, 2013]. Данная модель, хотя изначально исходит из социологической перспективы, полагает, что психологическое значение имеют не только индивидуальный, но и оба других уровня, которые задают внешний контекст процесса подготовки к выходу на пенсию. Преимущество этого подхода заключается в том, что он задает наиболее широкую теоретическую основу для выявления конкретных факторов, от которых зависит процесс и результаты подготовки к выходу на пенсию и благополучие в старости. Такие факторы включают в себя не только черты личности, характер трудоустройства, человеческий капитал или другие факторы индивидуального уровня, но также семейные и другие социальные связи, условия труда, качество системы социальной защиты. Эта сложная система факторов определяет личные ожидания и установки в отношении выхода на пенсию, располагаемые возможности и ресурсы, оценку преимуществ и недостатков альтернативных вариантов принятия решения.

---

*Ресурсно-динамическая модель* (М.Ванг, К.Хенкенс, Х. ван Солинж) акцентирует внимание на процессе адаптации после выхода на пенсию. Она предполагает, что этот процесс носит динамический, меняющийся характер, зависящий от ресурсов, которыми располагает индивид. Под ресурсами имеются в виду физические способности пожилого человека, когнитивные способности, самодостаточность и мотивация, располагаемый доход, социальные связи, эмоциональная устойчивость и др. [Wang, Henkens, van Solinge, 2011]. Доступ к этим ресурсам, от которых зависит возможность удовлетворения потребностей в пожилом возрасте, и определяет благополучие адаптации на пенсии.

Особенностью этого подхода является признание необходимости оценивать ресурсы не как статичный набор возможностей, а как динамическую характеристику, меняющуюся со временем и, соответственно, влияющую на благополучие старения. Сочетание динамики различных типов ресурсов, например, мотивационных (зависящих от диспозиционных черт личности) и внешних социальных и финансовых, определяет время достижения определенных переломных точек в процессе старения.

Три названные общие модели не столько противоречат друг другу, сколько обращают внимание на различные аспекты выхода на пенсию, и допускают различные теоретические объяснения в рамках каждого из них. С точки зрения психологической характеристики предпенсионного возраста, наибольшую ценность при этом имеют темпорально-процессная и многоуровневая модели, которые успешно дополняют друг друга. Первая позволяет детально охарактеризовать процесс подготовки и принятия решения о выходе на пенсию, равно как и сам процесс перехода, а вторая требует учитывать максимально широкий перечень факторов, влияющих на то, как именно будет протекать каждый этап процесса выхода на пенсию.

Как следует из психологической модели выхода на пенсию как растянутого во времени процесса, содержание собственно предпенсионного периода включает в себя длительный процесс психологической подготовки и планирования. Одним из главных направлений психологии предпенсионного возраста поэтому следует считать анализ психологических предпосылок пенсионного планирования. Масштабный систематический обзор, проведенный недавно М. Керри, позволил дать наиболее общую характеристику психологическим условиям, определяющим характер и результаты предпенсионного планирования [Kerry, 2018]. Он пришел к выводу, что с теоретической точки зрения, этот период остается малоисследованным и плохо объясненным. Одновременно, эмпирические исследования позволяют выделить следующие основные группы психологических предпосылок пенсионного планирования:

- *когнитивные*: финансовая грамотность; воспринимаемые финансовые знания; представления о будущей жизни на пенсии;
- *конативные*: паттерны долгосрочного финансового поведения; терпимость к финансовым рискам; отчетливость пенсионных целей; сознательность; проактивность;
- *аффективные*: эмоциональная устойчивость; эмоциональное отношение к прошлому, настоящему и будущему.

Как отмечает М. Керри, существующие эмпирические исследования носят ограниченный характер и не позволяют построить достоверную систему психологических факторов пенсионного планирования и подготовки, особенно в том, что касается конативных и аффективных аспектов. Одновременно он указывает на наличие важных концептуальных различий в трактовке предпенсионного периода: следует ли его понимать больше как планирование (активную подготовку) или как пассивное ожидание (зависящее от располагаемых ресурсов); зависит ли динамика личного восприятия времени от возрастных

изменений или же от меняющегося целеполагания; как соотносятся трудовые и внетрудовые факторы и условия при оценке будущего и принятии пенсионного решения; и др. Отсутствие концептуального единства в понимании выхода на пенсию признают и другие специалисты. В частности, М. Ванг и Дж. Ши указывают, что выход на пенсию в психологической литературе может пониматься и как процесс принятия решения, и как процесс адаптации к новым условиям жизни, и как стадия развития карьеры [Wang, Shi, 2014].

Наличие различных концептуальных подходов и теоретических перспектив, в совокупности с ограниченностью достоверных эмпирических данных, делают актуальными дальнейшие исследования предпенсионного возраста, учитывающие его многоаспектность и многообразие факторов, определяющих содержание и результаты подготовительного процесса, принятия решения и непосредственно перехода к новому жизненному этапу.

### Заключение

Итак, предпенсионный возраст – это переходный период в жизни, который может быть трудным и требовать адаптации. Он связан со значительными изменениями в финансовом положении, физическом состоянии и эмоциональном настрое. Этот период характеризуется не только физическим старением, но и изменениями в ментальной и эмоциональной сферах. Одной из основных особенностей является формирование нового образа себя. Можно сказать, что психологические особенности людей предпенсионного возраста являются комплексным и многогранным явлением. Они определяются взаимодействием множества факторов, таких как изменение социального статуса, физические изменения, смысл жизни и другие аспекты. Понимание этих особенностей может помочь в разработке эффективных программ и методик психологической поддержки предпенсионного возраста. Уровень социальной поддержки, ощущение чувства смысла жизни и занятие творчеством и досугом могут способствовать улучшению психического благополучия людей в этом возрасте. Однако, в тех случаях, когда люди испытывают тревогу, депрессию или другие психические проблемы, психотерапия и другие психологические методы могут помочь им улучшить свое психологическое состояние и выжить в этот непростой период своей жизни.

### Библиография

1. Всемирный доклад о старении и здоровье. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2016. 301 с.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997. 608 с.
3. Пряжников Н.С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. 1999. № 2. С. 111-123.
4. De Vries M.K. The retirement syndrome: The psychology of letting go // European Management Journal. 2003. Vol. 21. № 6. P. 707-716.
5. Kerry M.J. Psychological antecedents of retirement planning: a systematic review // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 1870. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01870
6. Szinovacz M.E. A multilevel perspective for retirement research // The Oxford Handbook of Retirement. New York: Oxford University Press, 2013. P. 152-173.
7. Shultz K.S., Wang M. Psychological perspectives on the changing nature of retirement // American Psychologist. 2011. Vol. 66. P. 170-179.
8. Wang M. et al. Career issues at the end of one's career: bridge employment and retirement // Maintaining focus, energy, and options through the life span. Charlotte: Information Age Publishing, 2009. P. 135.
9. Wang M., Henkens K., van Solinge H. Retirement adjustment: a review of theoretical and empirical advancements // American Psychologist. 2011. Vol. 66. P. 204-213.
10. Wang M., Shi J. Psychological research on retirement // Annual Review of Psychology. 2014. Vol. 65. P. 209-233.

---

## Psychological features of the development of people of pre-retirement age

**Marem T. Akhil'gova**

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Ingush State University,  
386001, 7, Zyazikova ave, Magas, Russian Federation;  
e-mail: marem.akhilgova@mail.ru

### Abstract

This article discusses the psychological characteristics and characteristics of people of pre-retirement age. The author reviewed foreign and domestic scientific studies on this topic, and identified the main characteristics of psychological development in this age period. The paper discusses the influence of factors, such as the experience of loss of active work, changes in the role and status in society, physical and mental changes, on the psychological state of pre-retirees. The question of possible strategies for adapting to new living conditions and the search for new meanings and meanings is considered. The main emphasis is on the consideration of the following aspects of the psychology of pre-retirement age: the role and status, loss or change of environment, planning for the future, emotional well-being. The author of the article draws attention to the difficulties that people entering the pre-retirement age may face, to the fact that this period can be associated with various changes in life and psychological well-being. Pre-retirement is a transitional period in life that can be difficult and require adaptation. It is associated with significant changes in financial situation, physical condition and emotional state. This period is characterized not only by physical aging, but also by changes in the mental and emotional spheres. One of the main features is the formation of a new self-image. We can say that the psychological characteristics of people of pre-retirement age are a complex and multifaceted phenomenon.

### For citation

Akhil'gova M.T. (2023) Psikhologicheskie osobennosti razvitiya lyudei predpensionnogo vozrasta [Psychological features of the development of people of pre-retirement age]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (8A), pp. 5-12. DOI: 10.34670/AR.2023.79.59.001

### Keywords

Pre-retirement age, psychological characteristics of pre-retirement age, decision-making, social status, psychological changes, crisis, adaptation.

### References

1. De Vries M.K. (2003) The retirement syndrome: The psychology of letting go. *European Management Journal*, 21, 6, pp. 707-716.
2. Granovskaya R.M. (1997) *Elementy prakticheskoi psikhologii* [Elements of practical psychology]. St. Petersburg: Svet Publ.
3. Kerry M.J. (2018) Psychological antecedents of retirement planning: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1870. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01870
4. Pryazhnikov N.S. (1999) Lichnostnoe samoopredelenie v preklonnom vozraste [Personal self-determination in old age]. *Mir psikhologii* [World of Psychology], 2, pp. 111-123.

5. Shultz K.S., Wang M. (2011) Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, 66, pp. 170-179.
6. Szinovacz M.E. (2013) A multilevel perspective for retirement research. In: *The Oxford Handbook of Retirement*. New York: Oxford University Press.
7. Wang M. et al. (2009) Career issues at the end of one's career: bridge employment and retirement. In: *Maintaining focus, energy, and options through the life span*. Charlotte: Information Age Publishing.
8. Wang M., Henkens K., van Solinge H. (2011) Retirement adjustment: a review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66, pp. 204-213.
9. Wang M., Shi J. (2014) Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, pp. 209-233.
10. (2106) *World report on aging and health*. Geneva: World Health Organization.