На правах рукописи

ПРОКОПЕЦ Илона Олеговна

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

19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону
2017

Работа выполнена в Университете Российского инновационного образования

Научный руководитель –	доктор психологических наук, профессор **Скрипкина Татьяна Петровна**
Официальные оппоненты:	**Лидак Людмила Валентиновна** доктор психологических наук, профессор, Пятигорский государственный университет, кафедра межкультурной коммуникации, лингводидактики, педагогических технологий обучения и воспитания, профессор;
	Пищик Влада Игоревна доктор психологических наук, доцент, Южный университет (ИУБиП) (Ростов-на-Дону), Институт гуманитарных технологий, кафедра психологии и управления персоналом, профессор
Ведущая организация –	**Кубанский государственный университет (Краснодар)**

Защита состоится 26 мая 2017 г. в 14.15 часов на заседании диссертационного совета Д 212.208.27, созданного на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» по адресу: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина 13, ауд. 222.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Южного федерального университета по адресу: www.library.sfedu.ru

Автореферат разослан 26 апреля 2017 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета **Тельнова**
Ольга Витальевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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

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

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

Следует отметить, что изучению проблем человека в связи с выходом на пенсию посвящено большое количество исследований в различных гуманитарных областях, среди которых можно выделить: правовой подход (А.В. Верховцев, В.П. Галаганов, А.Р. Далимов, Т.В. Жданова, С.Г. Ерошенков и др.), изучающий, главным образом, проблемы выработки и соблюдения пенсионного законодательства; демографический подход (А.Г. Вишневский, А.Г. Волков, Н.Н. Пономарева, Н.И. Силина, и др.), посвящен изучению возрастных и половых характеристик лиц пенсионного возраста; экономический подход (Д.Г. Владимиров, Е.Ш. Гонтмахер, В.Д. Роик, Т.В. Смирнова, Е.В. Щанина и др.), в рамках которого изучаются проблемы занятости пенсионеров, а также

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

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

Авторами выделяются различные психотравмирующие факторы пенсионного возраста: социальный статус, самооценка, социальный престиж, самоуважение, падение качества жизни и снижение уровня субъективного благополучия (Е.С. Авербух, Л.В. Бороздина, А.Г. Лидерс, О.Н. Молчанова, Ю.Б. Тарнавский, В.Д. Шапиро и мн. др.). В этой связи особую роль в психологических исследованиях отводится проблеме адаптации к новым условиям жизни при выходе на пенсию (М.Э. Елютина, О.В. Краснова, Л.Н. Кулешова, Т.Д. Марцинковская и др.). Авторами, как правило, выделяются разные формы адаптации к новым условиям жизни. Но при этом практически все авторы отмечают, что самым тяжелым с психологической точки зрения последствием при выходе

на пенсию, является стресс, а для многих людей выход на пенсию – это настоящий стресс (К. Висьневская-Рашковская, Е.Е. Глотова, В.А. Иванов, А.А. Смолькин, Ю.Б. Тарнавский, В.Д. Шапиро и др.). Однако, специальных психологических исследований, посвященных переживанию стресса и стрессовых состояний лицами пенсионного возраста, нам обнаружить не удалось, хотя авторы отмечают, что 70% болезненных отклонений от нормы, так или иначе связаны с помехами в трудовой деятельности, столкновениями на работе, нестыковками в деловых отношениях.

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

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

– констатацией факта о том, что последствием при выходе на пенсию, является стресс и недостаточной научной проработанностью эмоциональных проблем, связанных со стрессом и тревогой при достижении пенсионного возраста и выхода на пенсию;

– национальным менталитетом и сложившимися стереотипами старости;

– наличием социального заказа и полным отсутствием служб психологической подготовки и психологического сопровождения лиц, достигших пенсионного возраста;

– распространенностью мнения о стабильной и успешной жизни как показателе профессионального и личностного благополучия и трудовой деятельностью как стабильным источником многочисленных личностно-профессиональных кризисов;

– уровнем перенесенного стресса и отсутствием психологической поддержки.

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

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

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

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

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

1. Насильственное и неожиданное увольнение с работы, даже в ожидаемом пенсионном возрасте, может являться сильным стрессогенным фактором, повышающим ситуативную тревожность и снижающим чувство психологического благополучия.

2. Добровольное принятие решения о выходе на пенсию может порождать высокий уровень стресса как у мужчин, так и у женщин.

3. Работающие пенсионеры могут иметь высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения, так как это самая «уязвимая» часть работающего населения, которая в любых трудных для организации случаях, в первую очередь будет подвергнута увольнению.

4. Лица пенсионного возраста могут неадекватно рефлексировать собственную личностную тревожность, стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу.

5. Работающие лица пенсионного возраста должны чувствовать себя более психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры с высоким уровнем выраженности стресса; при этом неработающие мужчины в силу потери привычного социального статуса могут иметь более низкие показатели по уровню психологического благополучия, чем неработающие женщины.

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

Теоретические

1. Провести теоретический анализ исследований, посвященных психологическим особенностям пенсионного возраста.

2. Проанализировать исследования, посвященные проблеме стресса и стрессовых состояний.

3. Проанализировать исследования, посвященные проблеме вхождения в пенсионный возраст.

Методические

4. Смоделировать дизайн исследования.

5. Подобрать банк методик, адекватных целям исследования.

6. Разработать программу реабилитационных мероприятий для лиц, испытывающих стресс в связи с вхождением в пенсионный возраст и выходом на пенсию.

Эмпирические

7. Провести сравнительный анализ объективного и субъективного уровней стрессоустойчивости работающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возраста.

8. Исследовать наличие взаимосвязи между различными показателями стресса, тревожности и стрессоустойчивости у работающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возраста.

9. Провести сравнительное исследование между уровнем выраженности стресса и стрессоустойчивости у работающих и неработающих мужчин и женщин пенсионного возраста.

10. Провести сравнительное исследование между уровнем выраженности ситуативной и личностной тревожности у работающих и неработающих мужчин и женщин.

11. Провести сравнительное исследование уровня психологического благополучия работающих и неработающих мужчин и женщин.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: концептуальные положения о субъекте деятельности и его жизненном пути (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыфирова, К. Ароне, Е. Брук, А.В. Гнездилов, Э.Г-И. Исаева, Л.Н. Коган, В. Франкл и др.); принцип развития в психологии (Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, Е.А. Сергиенко, Т.П. Скрипкина и др.); принцип взаимодействия личностного и профессионального развития (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач и др.); теория развития стресса (Р. Лазарус, Г. Селье); влияние кризисных ситуаций на соматическое состояние и аспекты поведения человека в период кризиса (М.Ш. Магомед-Эминов, Е.Д. Соколова, З.Г. Ханова, Ю.С. Шойгу, Ю.В. Щербатых и др.); практические разработки форм и методов психологического консультирования в кризисных ситуациях (Ф.Е. Василюк, К. Вильямс, И.Е. Водопьянова, Дж. Гринберг, В.В. Козлов, А.С. Кузнецов, В.Г. Ромек М.Е. Сандомирский и др.).

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

– в первую группу вошли лица (в количестве 50 человек), подвергшиеся вынужденному и насильственному увольнению, в связи с наступлением пенсионного возраста;

– вторая группа состоит из лиц (в количестве 50 человек), которые приняли добровольное решение о выходе на пенсию в связи с достижением пенсионного возраста.

– третью группу составили лица (в количестве 50 человек), достигшие пенсионного возраста и продолжающие свою трудовую деятельность (работающие пенсионеры);

– четвертая группа состояла из лиц (в количестве 30 человек) пенсионного возраста, граждан Российской Федерации, работающих по контракту за границей.

Для реализации цели и поставленных задач был использован комплекс **методов научного исследования:** *теоретические методы:* сравнительно-сопоставительный анализ психологической и социологической литературы по исследуемой проблеме; *эмпирические методы:* шкала Ч.Д. Спилбергера Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности); индивидуальное ин-

тервью; тест на стрессоустойчивость; тест на определение уровня стресса; тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; диагностическая методика анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость); опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф; количественный и качественный анализ результатов: достоверность и надежность полученных данных оценивалась на основе методов математической статистики, в качестве которых использовались дисперсионный анализ ANOVA, t-критерий Стьюдента, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни). Обработка полученных данных выполнялась с помощью пакета статистических программ «Statistica 8.0».

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

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

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

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

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

жизненной ситуации в связи с разными обстоятельствами, связанными с трудовой деятельностью и обусловленными наступлением пенсионного возраста.

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

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

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

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

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

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

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

1. Наиболее чувствительными к стрессу являются как мужчины, так и женщины, подвергшиеся неожиданному увольнению в связи с наступлением

пенсионного возраста. При этом, женщины намного чувствительнее к стрессу, чем мужчины, но мужчины реагируют на необоснованное увольнение намного более эмоционально, чем женщины.

2. И мужчины и женщины реагируют на добровольный выход на пенсию более эмоционально, чем испытуемые других групп. Данная ситуация более стрессогенна и сопровождается высоким уровнем ситуативной тревоги и у мужчин и у женщин, нежели даже неожиданное и насильственное увольнение с работы. При этом высокому уровню стресса и тревоги мужчины подвержены больше, чем женщины. Однако, личностная тревога у женщин всех групп выше, чем у мужчин. Самый высокий показатель личностной тревожности наблюдается у женщин из группы неожиданно уволенных испытуемых; в отличие от личностной тревожности, ситуативная тревожность во всех группах испытуемых у мужчин выше, чем у женщин.

3. Работающие пенсионеры – самая «уязвимая» часть работающего населения, они также имеют высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения, так как в любых трудных для организации случаях в первую очередь именно они будут подвергнуты увольнению. Менее всего стресс выражен у мужчин и женщин пенсионного возраста, работающих по контракту за границей.

4. Лица пенсионного возраста, как мужчины, так и женщины имеют склонность в неадекватной оценке собственного уровня стрессоустойчивости, они плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу.

5. С выходом на пенсию у многих лиц пенсионного возраста чувство психологического благополучия снижается, так как исчезают цели в жизни, особенно в тех случаях, когда жизнезначимые цели связаны с работой. При этом неработающие мужчины имеют более низкие показатели по уровню психологического благополучия, чем неработающие женщины. Исключение составляет лишь показатель «Аутентичность». При этом женщины при выходе на пенсию, способны, несмотря на переживаемый стресс, лучше адаптироваться к новым условиям жизни, нежели мужчины.

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

Материалы диссертации используются в деятельности филиала Южного федерального университета в г. Махачкале; Дагестанском государственном

университете (г. Махачкала), Центре занятости населения в муниципальном образовании «город Махачкала».

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

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** показана актуальность и разработанность темы, определены объект, предмет, цели, гипотезы и основные задачи исследования, охарактеризованы методологическая основа и эмпирическая база исследования, сформулированы научная новизна и выносимые на защиту основные положения, обоснована их теоретическая и практическая значимость, указаны направления апробации исследования и внедрения полученных результатов.

Первая глава **«Психологические особенности лиц пенсионного возраста и эмоциональные состояния человека в связи с выходом на пенсию»** посвящена изучению общетеоретических проблем вхождения в пенсионный возраст, определению понятия стресса и его составляющих, освещению особенностей развития кризисных ситуаций на рабочем месте, и их влияние на психику человека, характеристике форм выхода их стрессовых ситуаций предлагаемых зарубежными и отечественными авторами.

Вхождение в пенсионный возраст рассматривается как психологическая проблема, которая имеет несколько вариантов: несмотря на достижение пенсионного возраста, часть людей продолжает заниматься своей прежней профессиональной деятельностью с большей или меньшей степенью успешности; имеет место принудительное увольнение по возрасту, несмотря на то, что профессиональная деятельность есть главный смысл жизни; часть лиц, по достижению пенсионного возраста не желают продолжать трудиться и добровольно уходят из профессиональной деятельности. Смена социального статуса часто носит травматичный характер, так как сопряжена с обрывом привычных социальных и психологических связей и отношений, что может приводить к социальной деривации, неблагоприятно воздействующей на личность.

Анализ показал, что самым тяжелым, с психологической точки зрения последствием, при выходе на пенсию, является стресс, и чем выше профессиональная идентичность человека, тем травматичнее потеря социального и профессионального статуса. Ситуация усугубляется тем обстоятельством, что в РФ отсутствуют соответствующие службы, занимающиеся подготовкой человека к

выходу на пенсию, а потому пожилые люди выходят на пенсию чаще всего психологически не готовыми к своему новому положению и новому периоду жизнедеятельности, что негативно сказывается на процессе их социальной адаптации, социальной активности и личной удовлетворенности.

В следующем разделе рассматривается стресс и его составляющие. Показано, что в применении к людям в 1977 г. было введено понятие «психологический стресс», определили его как комплексную реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром.

Выделяют три фазы процесса стрессовой реакции: реакция тревоги; стадия сопротивления (резистентности); стадия истощения. Описаны классификации и виды стресса.

Анализ литературы показал, что характер протекания стрессовой реакции зависит от многих факторов, важнейшими из которых являются личностные особенности и физиологические параметры организма человека.

Между стрессовой ситуацией и результатами его воздействия может пройти некоторое время, тогда наступает посттравматический стресс (далее ПТСР), который способен вызвать психические нарушения практически у любого человека.

Следующий раздел посвящен характеристике кризисных ситуаций на рабочем месте и факторам влияния стрессовых ситуаций на психику человека, рассматриваются и анализируются причины возникновения конфликтов в организациях и их последствия. Затем исследуются проблемы труда пожилых людей и психологические последствия увольнения в связи с возрастом. Анализ литературы показывает, что одним из последствий выхода на пенсию является потеря каждодневных моделей поведения, что может провоцировать агрессию, направленную как на других, так и на себя. Уход на пенсию составляет центральный момент ситуации развития в период старости. Некоторые авторы выделяют шесть фаз пенсионного процесса: предпенсионная фаза; фаза «Медового месяца» (сразу после выхода на пенсию); фаза разочарования, освобождение от иллюзий; фаза переориентации; фаза стабильности; завершающая фаза (болезнь или индивидуальность затрудняет выполнение домашних работ и ухода за собой). Проведенный анализ показывает, чем выше социальное положение и занимаемый статус в обществе, тем сильнее фактор стресса при выходе на пенсию. Качественные различия между работающими и неработающими пенсионерами дают возможность говорить о том, что неработающие пенсионеры чувствуют себя беспомощными. Социологические исследования показывают, что среди пожилого населения можно выделить «благополучных» пенсионеров (21%) – работников умственного труда (профессионалов и полупрофессионалов) городов, «неблагополучных» пенсионеров (28%) – сельских пенсионеров за исключением проживающих в селах профессионалов, и «промежуточную» подгруппу (51%), в которую входят все остальные пенсионеры.

Последний раздел теоретической части исследования посвящен описанию и анализу различных способов и форм выхода из стрессовых ситуаций связанных с потерей рабочего места.

Вторая глава **«Эмпирическое исследование особенностей переживания стресса и психологическое благополучие у работающих и вышедших на пенсию мужчин и женщин»** начинается с описания замысла, хода исследования и характеристики выборки, в ней также представлены результаты эмпирического исследования, их анализ и интерпретация.

Анализ и интерпретация результатов начинается с описания полученных «сырых» данных в каждой из методик. Проанализированы полученные данные для мужчин и женщин в каждой группе испытуемых. Полученные результаты показали, что, во-первых, самыми чувствительными к стрессу являются как мужчины, так и женщины, подвергшиеся неожиданному увольнению в связи с наступлением пенсионного возраста, при этом, женщины намного чувствительнее к стрессу, чем мужчины, но при этом, женщины обладают большим ресурсом совладания со стрессовой ситуацией. Мужчины реагируют на необоснованное увольнение намного более эмоционально, чем женщины. Во-вторых, и для мужчин и для женщин решение о добровольном выходе на пенсию, действует как более сильный стресс-фактор, нежели даже неожиданное и насильственное увольнение с работы. В третьих, работающие пенсионеры как самая «уязвимая» часть работающего населения имеют высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения по любому поводу. В-четвертых, насильственное и неожиданное увольнение с работы, даже в ожидаемом пенсионном возрасте является сильным стрессогенным фактором, повышающим ситуативную тревожность до максимальных значений.

С целью получения информации о взаимосвязях между данными, полученными на предыдущем этапе, был проведен множественный корреляционный анализ по всей выборке испытуемых и отдельно по каждой группе испытуемых. В Таблице 1 представлены корреляционные связи между шкалами по всей выборке испытуемых.

Таблица 1

Correlations (Groups4-1) Marked correlations are significant at p<0,05 N=173 (Casewise deletion of missing data)

	stressresist	**dynamicsens**	**итог**	**stress**	**selfestim**	**lifestyle**	**persanx**	**sitznx**
stressresist	1,000							
dynamicsens	**0,844**	1,000						
итог	**0,788**	**0,860**	1,000					
stress	**0,188**	**0,305**	**0,382**	1,000				
selfestim	0,072	0,143	**0,174**	**0,270**	1,000			
lifestyle	**0,271**	**0,278**	**0,276**	0,095	**0,162**	1,000		
persanx	**0,168**	**0,221**	**0,181**	**0,159**	0,062	**0,169**	1,000	
sitznx	-0,118	-0,025	0,060	**0,179**	**0,277**	**-0,272**	**-0,564**	1,000

Как видно из таблицы, почти все шкалы имеют множественные корреляционные связи на уровне значимости p<0,05. В целом, как показал анализ мно-

жественных корреляционных связей, практически все шкалы взаимосвязаны между собой, что, как уже отмечалось, свидетельствует о сопряженности полученных данных, и второе, анализируя собственную стрессоустойчивость, люди не всегда адекватно ее оценивают, так как плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, истинную стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу.

Более детальные сведенья нам дал анализ полученных корреляционных связей между показателями в каждой группе испытуемых. Обобщение полученных по каждой группе испытуемых данных позволяет утверждать, что, во-первых, данные включенные в исследование в разных группах испытуемых по-разному и в разной мере взаимосвязаны между собой, что является свидетельством того, что данные группы испытуемых имеют разные источники стресса, а потому и реагируют на них по-разному. Анализ подтвердил, что самой «уязвимой» со стороны интенсивности переживания стресса группой является группа лиц, добровольно уволенных в связи с принятием решения о выходе на пенсию. Во-вторых, самой благополучной группой является группа работающих по контракту за границей лиц пенсионного возраста. Они в наименьшей степени подвержены стрессовым состояниям и чувствуют себя весьма защищенными. Если у них возникает стрессовая ситуация, то уровень стресса коррелирует только со способностью к стрессоустойчивости.

На следующем этапе исследования, нами были проанализированы различия в переживании стресса между мужчинами и женщинами, пенсионного возраста при разном рабочем статусе. Для выявления уровня различий был применен дисперсионный анализ ANOVA, который позволяет выявить значимые различия между четырьмя группами испытуемых, с учетом пола.

В начале были изучены различия между группами, по всем переменным. Как показали результаты, различия значимы по всем шкалам на уровне $p<0,001$ [Таблица 2].

Таблица 2

Различия между мужчинами и женщинами во всех группах испытуемых по всем переменным

	Значение F	**P-уровень значимости**
stressresist	3,95826	0,000553
dynamicsens	5,86369	0,000005
итог	5,80966	0,000006
stress	5,26214	0,000023
selfestim	6,94837	0,000000
lifestyle	9,70188	0,000000
persanx	4,40243	0,000188
sitznx	15,52539	0,000000

Анализ различий между мужчинами и женщинами, проведенный между группами по каждой шкале показал следующее:

– во всех группах испытуемых, уровень стрессоустойчивости у женщин выше, чем у мужчин. При этом, низкий уровень стрессоустойчивости наблюдается у мужчин и женщин принявших добровольное решение о выходе на пенсию и у пенсионеров, работающих за границей;

– женщины пенсионного возраста, вне зависимости от рабочего статуса, более чувствительны к стрессу, чем мужчины. Исключение составляют женщины, неожиданно уволенные по достижению пенсионного возраста. Видимо, несправедливость увольнения, давление со стороны руководства, унижение, связанное с увольнением по возрасту, повышает чувствительность к стрессу, как у мужчин, так и у женщин;

– самая высокая чувствительность к стрессу наблюдается у работающих пенсионеров, как мужчин, так и женщин;

– работающие пенсионеры испытывают самый высокий уровень стресса, особенно это касается работающих мужчин. Различия в уровне стресса между работающими мужчинами и мужчинами, и между мужчинами и женщинами работающими по контракту за границей – высокозначимы;

– самооценка стрессоустойчивости во всех группах испытуемых мало отличается между мужчинами и женщинами. При этом, испытуемые группы насильственно уволенных по достижению пенсионного возраста, оценивают свою стрессоустойчивость значимо ниже, чем испытуемые всех остальных групп, что, с нашей точки зрения может быть связано с переживанием обиды в связи с неожиданным увольнением;

– объективные показатели стрессоустойчивости выглядят наоборот: самый высокий объективный показатель стрессоустойчивости у мужчин и женщин из группы насильно уволенных лиц по достижению пенсионного возраста. При этом самый высокий показатель стрессоустойчивости у женщин из данной группы испытуемых, а самый низкий показатель стрессоустойчивости у мужчин, работающих за границей;

– личностная тревога у женщин всех групп выше, чем у мужчин. Самый высокий показатель личностной тревожности показали женщины из группы неожиданно уволенных;

– в отличие от личностной тревожности, ситуативная тревожность во всех группах испытуемых у мужчин выше, чем у женщин. Самый высокий уровень ситуативной тревожности у работающих пенсионеров, особенно мужчин, что, видимо, связано со страхом потерять работу по причине наступления пенсионного возраста;

– у испытуемых из группы неожиданно и насильно уволенных, как мужчин, так и женщин, уровень ситуативной тревоги ниже, чем у испытуемых, входящих в группу добровольно принявших решение о выходе на пенсию. По нашему мнению, это связано с тем, что добровольное решение о выходе на пенсию всегда, сильно меняет стиль жизни человека, что связано с сильными эмоциональными переживаниями, значимо увеличивающими состояние тревоги.

На заключительном этапе эмпирической части исследования был изучен уровень психологического благополучия у разных групп испытуемых с помощью опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.

При изучении уровня психологического благополучия все группы испытуемых были перегруппированы следующим образом: испытуемые были разбиты на две группы: группа работающих пенсионеров и группа неработающих лиц пенсионного возраста. Затем каждая из групп была разделена на две подгруппы: подгруппа с повышенным и высоким уровнем выраженности стресса и подгруппа с умеренным и низким уровнем выраженности стресса.

При разделении групп на подгруппы был использован прием отклонения дисперсии от среднего значения. Этот прием позволил нам выделить только тех испытуемых из всей выборки, у которых уровень стресса только высокий и только низкий.

В результате проведенного расчета было выделено четыре группы испытуемых: две группы (работающие и неработающие пенсионеры) с высоким и повышенным уровнем стресса и две группы (работающие и неработающие пенсионеры) с низким и умеренно выраженном уровнем стресса.

Затем высчитывалась значимость различий по шкалам методики психологического благополучия между работающими и неработающими пенсионерами с разным уровнем выраженности стресса с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Были вычислены различия между работающими и неработающими лицами пенсионного возраста, независимо от уровня выраженности стресса. И, наконец, была вычислена значимость различий по шкалам субъективного психологического благополучия между работающими мужчинами и женщинами пенсионного возраста.

В начале была вычислена значимость различий каждой шкале методики субъективного благополучия между работающими и неработающими мужчинами пенсионного возраста, и затем между работающими и неработающими женщинами пенсионного возраста.

Проведенное сравнительное исследование уровня психологического благополучия у разных групп испытуемых, позволило сделать следующие обобщения:

– неработающие пенсионеры с низким и умеренным уровнем выраженности стресса чувствуют себя более психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры с высоким уровнем выраженности стресса;

– с выходом на пенсию у многих лиц пенсионного возраста чувство психологического благополучия снижается, так как исчезают цели в жизни, в тех случаях, когда жизнезначимые цели связаны с работой;

– наиболее психологически благополучными чувствуют себя неработающие пенсионеры, имеющие низкий уровень выраженности стресса. Они высоко ценят и имеют привязанности и близкие отношения с людьми, дорожат ими; склонны более позитивно относиться к себе, положительно оценивают свое прошлое; в достаточной мере обладают самостоятельностью и независимостью; умеют самостоятельно регулировать собственное поведение; в меру управляют

окружением; имеют хорошо развитый самоконтроль в деятельности; способны создавать условия для удовлетворения достижения личных целей; считают, что как прошлая, так и настоящая жизнь имеет смысл, умеют легко перестраиваться, так как открыты новому опыту. Видимо именно эти качества делают их наиболее адаптивными к новому образу жизни;

– для неработающих пенсионеров с высоким уровнем стресса характерно ограниченное количество теплых отношений с окружающими людьми, в межличностных взаимоотношениях, как правило, они близки к изоляции, а потому фрустрированы; они не умеют идти на компромиссы; не довольны собой; разочарованы событиями своего прошлого; зависят от мнения и оценки окружающих; не склонны к принятию самостоятельных решений; испытывают скуку и отсутствие интереса к жизни; не способны устанавливать новые отношения и изменять свое поведение; в особенности они страдают от того, что ощущают, что их лишили смысла в жизни и целей, болезненно переживают отсутствие перспектив;

– работающие пенсионеры независимо от уровня выраженности стресса ощущают себя более психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры;

– лица пенсионного возраста с повышенным уровнем стресса имеют более узкий круг близких, хуже умеют устанавливать близкие доверительные отношения с близкими; испытывают большую зависимость от окружающих, при принятии решений склонны полагаться на мнение других и испытывают сложности в организации повседневной деятельности;

– неработающие мужчины пенсионного возраста по всем шкалам, отражающим уровень психологического благополучия, кроме шкалы «Аутентичность» имеют низкие показатели, в то время как работающие мужчины пенсионного возраста по всем шкалам показывают более высокие значения, что свидетельствует о сниженном уровне психологического благополучия у неработающих мужчин пенсионного возраста;

– женщины при выходе на пенсию, способны, несмотря на переживаемый стресс, лучше адаптироваться к новым условиям жизни, нежели мужчины. Именно по этой причине они в целом показывают более высокий уровень психологического благополучия, чем мужчины. У неработающих женщин показатели по всем шкалам укладываются в пределы средней нормы;

– для сохранения чувства психологического благополучия мужчины более ориентированы на независимость, а женщины – на личностный рост и наличие цели в жизни;

– тот факт, что у неработающих мужчин пенсионного возраста, как правило, снижено чувство психологического благополучия, что может быть связан с отсутствием цели в жизни, отсутствием интереса к личностному росту и развитию, ощущением отсутствия жизненных перспектив, что негативно сказывается на отношениях с окружающими и снижает уровень самооценки и самопринятия. Женщинам же пенсионного возраста, переставшим работать, пере-

живания, связанные со снижением уровня психологического благополучия, не свойственны.

В Заключении подведены основные итоги проведенного исследования, обобщены его важнейшие результаты и намечены проблемы, нуждающиеся в дальнейшем, более глубоком исследовании. На основе обобщения полученных данных формулируются основные **выводы:**

1. Выход на пенсию – это важное жизненное событие пожилого человека, которое требует от него большой мобилизации сил для адаптации к новому образу жизни. Добровольный выход на пенсию всегда связан со стрессом, разрушающим физическое, психологическое и социальное здоровье человека, однако, при выходе на пенсию человек может испытывать стресс разной интенсивности, и это может зависеть от сложившейся ситуации при выходе на пенсию. При этом, люди пенсионного возраста, продолжающие работать, меньше подвергнуты стрессам, лучше сохраняют здоровье, и, как правило, дольше живут. Таким образом, основным негативным источником для людей, вышедших на пенсию, является стресс.

2. Самыми чувствительными к стрессу являются как мужчины, так и женщины, подвергшиеся неожиданному увольнению в связи с наступлением пенсионного возраста, при этом, женщины намного чувствительнее к стрессу, чем мужчины. Однако, женщины при более высокой чувствительности к стрессу в целом обладают большим ресурсом совладания со стрессовой ситуацией. Мужчины реагируют на необоснованное увольнение намного более эмоционально, чем женщины.

2. И мужчины и женщины реагируют на добровольный выход на пенсию более эмоционально, чем испытуемые других групп, и данная ситуация более стрессогенна и для мужчин и для женщин, нежели даже неожиданное и насильственное увольнение с работы. Причем высокому уровню стресса мужчины подвержены более, чем женщины.

3. Работающие пенсионеры также имеют высокий уровень стресса в связи со страхом их увольнения по любому поводу, так как это самая «уязвимая» часть работающего населения, которая в любых трудных для организации случаях, в первую очередь будет подвергнута увольнению.

4. Насильственное и неожиданное увольнение с работы, даже в ожидаемом пенсионном возрасте является сильным стрессогенным фактором, повышающим ситуативную тревожность до максимальных значений, особенно у мужчин - в 100% случаев.

5. Анализируя собственную стрессоустойчивость, лица пенсионного возраста не всегда адекватно ее оценивают, так как плохо рефлексируют собственную личностную тревожность, истинную стрессоустойчивость и чувствительность к стрессу.

6. Самой благополучной группой является группа работающих по контракту за границей лиц пенсионного возраста. Они в наименьшей степени подвержены стрессовым состояниям и чувствуют себя весьма защищенными. Если

у них возникает стрессовая ситуация, то уровень стресса коррелирует только со способностью к стрессоустойчивости.

7. Во всех группах испытуемых, уровень стрессоустойчивости у женщин выше, чем у мужчин. При этом, наиболее низкий уровень стрессоустойчивости наблюдается у мужчин и женщин принявших добровольное решение о выходе на пенсию и у пенсионеров, работающих за границей.

8. Личностная тревога у женщин всех групп выше, чем у мужчин. Самый высокий показатель личностной тревожности показали женщины из группы неожиданно уволенных испытуемых; в отличие от личностной тревожности, ситуативная тревожность во всех группах испытуемых у мужчин выше, чем у женщин. Самый высокий уровень ситуативной тревожности у работающих пенсионеров, особенно мужчин, что, видимо, связано со страхом потерять работу по причине пенсионного возраста.

9. С выходом на пенсию у многих лиц пенсионного возраста чувство психологического благополучия снижается, так как исчезают цели в жизни, в особенности в тех случаях, когда жизнезначимые цели связаны с работой.

10. Более психологически благополучными чувствуют себя неработающие пенсионеры, имеющие низкий уровень выраженности стресса. Именно эта группа лиц имеет набор личностных качеств, связанных с умением строить близкие отношения, позитивное самоотношение, открытость к новому опыту, самостоятельность в принятии решений и развитый самоконтроль, что позволяет им лучше адаптироваться к новому образу жизни.

11. Для неработающих пенсионеров с высоким уровнем стресса характерен противоположный набор личностных качеств: ограниченное количество теплых отношений с окружающими людьми, в межличностных взаимоотношениях, как правило, они близки к изоляции, а потому фрустрированы; они не умеют идти на компромиссы; не довольны собой; разочарованы событиями своего прошлого; зависят от мнения и оценки окружающих; не склонны к принятию самостоятельных решений; испытывают скуку и отсутствие интереса к жизни; не способны устанавливать новые отношения и изменять свое поведение; в особенности они страдают от того, что ощущают, что их лишили смысла в жизни и целей, болезненно переживают отсутствие перспектив.

12. Работающие пенсионеры независимо от уровня выраженности стресса ощущают себя более психологически благополучными, нежели неработающие пенсионеры.

13. Женщины при выходе на пенсию, способны, несмотря на переживаемый стресс, лучше адаптироваться к новым условиям жизни, нежели мужчины. Именно по этой причине они в целом показывают более высокий уровень психологического благополучия, чем мужчины. У неработающих женщин показатели по всем шкалам укладываются в пределы средней нормы.

14. С целью сохранения чувства психологического благополучия мужчины более ориентированы на независимость, а женщины – на личностный рост и наличие цели в жизни.

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

Перспективы дальнейшего исследования проблемы. Проведенное диссертационное исследование не исчерпывает всей глубины проблемы возникновения и закрепления негативных эмоциональных состояний у лиц пенсионного возраста – работающие и не работающие пенсионеры. В связи с этим возможно дальнейшее продолжение работы по разработке модели формирования психологической защищенности, психокоррекционной работе с лицами предпенсионного и пенсионного возраста и их семьями, развитию возможностей психологов, социологов, бизнес-тренеров и HR-менеджеров в решении проблем пенсионеров.

Основные положения диссертации нашли отражение в следующих публикациях автора:

I. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Прокопец, И.О. Правовой нигилизм или психологические приемы и методы проведения аттестации работников / И.О. Прокопец // Современные гуманитарные исследования. – 2012. – № 5(48). – С. 85-87. – авт. вклад 0,3 п.л.

2. Прокопец, И.О. Исследование влияния кризисных ситуаций на личность в случае вынужденной потери рабочего места / И.О. Прокопец // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2014. – № 4. – С. 278-281. – авт. вклад 0,4 п.л.

3. Прокопец, И.О. Исследование проблем эмоционального состояния лиц пенсионного возраста, связанных с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства / И.О. Прокопец // Гуманизация образования. – 2016. – № 5. – С. 64-69. – авт. вклад 0,5 п.л.

4. Прокопец, И.О. Психологическая работа с людьми пенсионного возраста, переживающих стресс на работе и при выходе на пенсию / И.О. Проко-

пец // Вестник Университета РАО. – 2016. – № 5. – С. 106-111. – авт. вклад 0,4 п.л.

II. Остальные работы

5. Прокопец, И.О. Психологическое влияние потери рабочего места на личность / И.О. Прокопец // Вестник молодых ученых Дагестана. – 2010. – № 2. – С. 117-121. – авт. вклад 0,3 п.л.

6. Прокопец, И.О. Виды и характеристики кризисных ситуаций в коллективах / И.О. Прокопец // Известия института управления и инноваций авиационной промышленности. – 2011. – № 1-2 (23-24). – С. 36-39. – авт. вклад 0,35 п.л.

7. Прокопец, И.О. Особенности поведения человека в кризисных ситуациях / И.О. Прокопец / Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов / Науч. ред. М.В. Волкова. – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2011. – Вып. 2. – С. 129-134. – авт. вклад 0,4 п.л.

8. Прокопец, И.О. Психологические методы – беседа, анкетирование и тестирование, как инструмент выявления кризисной ситуации в жизни человека / И.О. Прокопец // Региональный вестник молодых ученых. – 2011. – № 2 (23). – С. 127-130. – авт. вклад 0,35 п.л.

9. Прокопец, И.О. Факторы влияния кризисных ситуаций на психику человека / И.О. Прокопец // Региональный вестник молодых ученых. – 2011. – № 2 (23). – С. 123-127. – авт. вклад 0,4 п.л.

10. Прокопец, И.О. Формы выхода из кризисной ситуации, предлагаемые отечественными и зарубежными авторами / И.О. Прокопец // Вестник молодых ученых Дагестана. – 2011. – № 2. – С. 164-172. – авт. вклад 0,5 п.л.

11. Прокопец, И.О. Моббинг – эмоциональный террор на рабочем месте / И.О. Прокопец // Вопросы гуманитарных наук. – 2012. – № 6. – С. 135-137. – авт. вклад 0,3 п.л.

12. Прокопец, И.О. Юридическая, экономическая и психологическая составляющие кризиса безработицы / И.О. Прокопец // Региональный вестник молодых ученых. – 2012. – № 2 (26). – С. 101-104. – авт. вклад 0,4 п.л.

13. Прокопец, И.О. Пенсионный возраст, его особенности. Выход на пенсию как психотравма / И.О. Прокопец / Общение и доверие в реальном и виртуальном мире: сборник материалов студенческой научно-практической конференции УРАО, ПИ РАО, МГУ (6-7 ноября 2014) / Под ред. Т.П. Скрипкиной. – М.: Университет РАО, 2014. – С. 47-49. – авт. вклад 0,2 п.л.

14. Прокопец, И.О. Психологические травмы: причины и последствия / И.О. Прокопец / Информационно-психологическая безопасность молодежи в современных условиях. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (13-14 декабря 2013). – Махачкала: Алеф, 2013. – С. 99-104. – авт. вклад 0,4 п.л.

15. Прокопец, И.О. Психологические особенности поведения человека в кризисных ситуациях на рабочем месте: учебно-методическое пособие по спецкурсу для студентов психологического факультета / И.О. Прокопец. – Махачка-

ла: Дагестанский государственный университет», 2014. – 20 с. – авт. вклад 1 п.л.

16. Прокопец, И.О. Страх перемены работы как жизненный кризис личности / И.О. Прокопец / Психология личности: изучение, развитие самопознание: сборник научных материалов. – М., СПб.: УРАО, НИЦ АРТ, 2014. – С. 109-114. – авт. вклад 0,35 п.л.

17. Прокопец, И.О. Теоретические основы изучения защитных механизмов жертв моббинга с различными типами ролевой виктимности: учебно-методическое пособие / И.О. Прокопец. – Махачкала: ИПЦ ДГУ, 2014. – 38 с. – авт. вклад 2,7 п.л.

18. Прокопец, И.О. Стресс – определение, фазы, виды, симптомы / И.О. Прокопец / Психология личности: изучение, развитие самопознание: сборник научных материалов / Под общ. ред. О.И. Каяшевой, И.В. Николаевой. – М., СПб.: УРАО, НИЦ АРТ, 2015. – Вып. 3. – С. 97-104. – авт. вклад 0,4 п.л.

19. Прокопец, И.О. Феномен посттравматического стресса в психологии субъектности / И.О. Прокопец / Психология субъектности: основные проблемы и пути решения: коллективная монография / Под ред. О.И. Каяшевой, И.В. Николаевой. – Т. 3. – СПб.: НИЦ АРТ, 2016. – С. 112-121. – авт. вклад 0,45 п.л.

Прокопец И.О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: Автореф. дисс. …канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2017. 22 с.