

# Завершение трудовой деятельности. Выход на пенсию

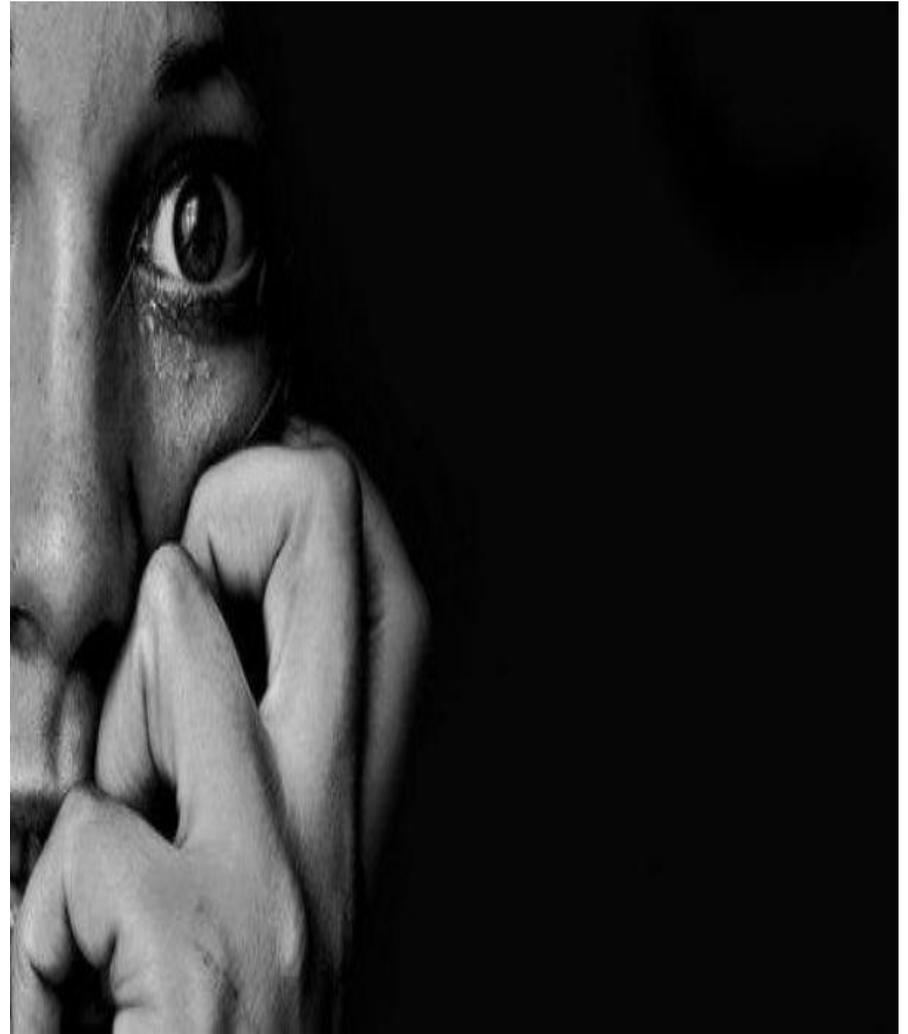


Самитова Ольга Владимировна

Прекращение трудовой  
деятельности в  
психологии  
рассматривается как  
кризисный период

**Почему?**

- 1.           Падает социальная значимость.
- 2. Страдает престиж, самооценка и самоуважение.
- 3.           Увеличение беспокойства и повышение уровня тревожности.



После прекращения трудовой деятельности у человека происходит адаптация к новому положению которая зависит:

1. Было ли решение о прекращении трудовой деятельности собственным желанием человека или это вынужденная мера.
2. Степень принятия себя в новой роли.
3. Уровень самооценки и особенности «Я-концепции».



- Существенную роль в адаптации играет семья.
- Семья выполняет компенсаторную функцию, т.е. становится основной сферой межличностных контактов.



# Фазы пенсионного процесса по Р.С. Эшли

- Предпенсионная фаза



Выход на пенсию видится в достаточно отдаленном будущем, но может возникнуть ощущение тревоги, касающееся предстоящих изменений.

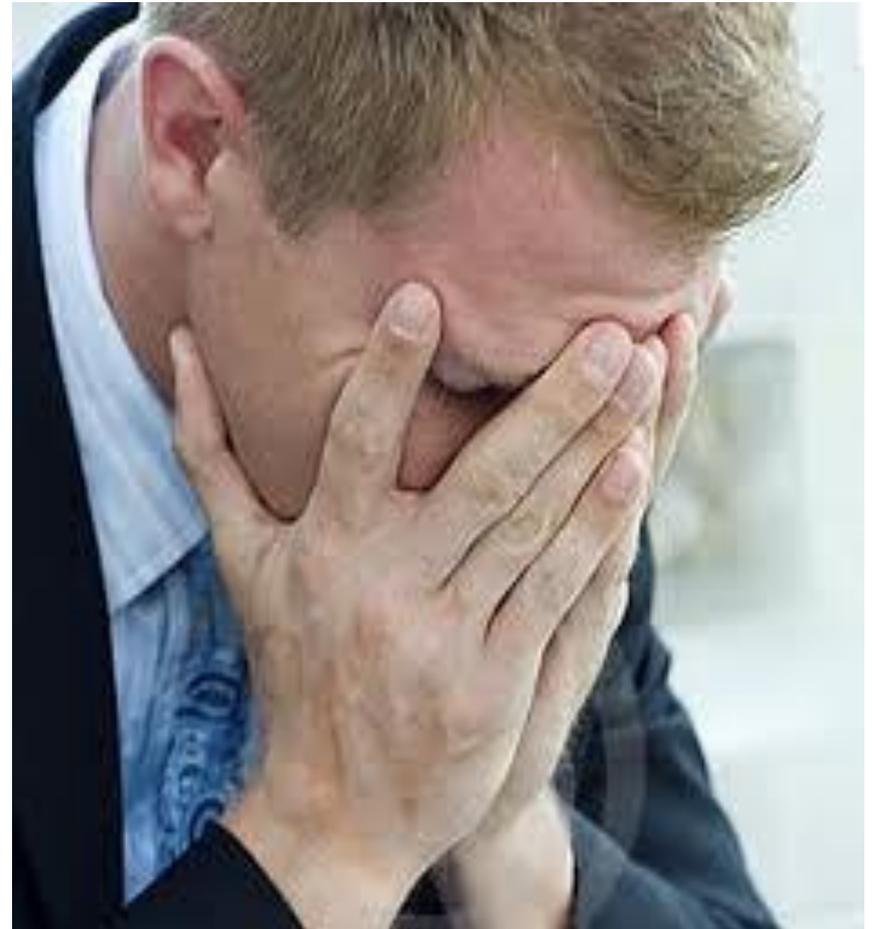
# Фаза медового месяца (сразу после выхода на пенсию)

- Эйфория от вновь обретенной свободы



# Фаза разочарования (освобождение от иллюзий)

- Разочарование может быть вызвано несбыточными «предпенсионными» мечтами либо неадекватной подготовкой к пенсии



# Фаза переориентации

- Это продуктивный период для разработки более реальной картины жизненных альтернатив



# Фаза стабильности

- Осознание своих сильных и слабых сторон, понимание своих возможностей позволяет принять роль и статус пенсионера



# Завершающая стадия

- Болезнь или индивидуальность затрудняют выполнение домашней работы и уход за собой или делают невозможным выполнение повседневных обязанностей

