Реферат

по психологии

на тему: “Проблемы адаптации, связанные с потерей работы”.

Оглавление

Безработица

Виды безработицы

Как найти работу

Моральная поддержка

Психологическая поддержка

Преодоление стресса

Пенсионный стресс и как его преодолевать

Заключение

Список использованной литературы

Безработица

Во всех странах мира существует такая проблема как безработица. Ее жертвами становятся сотни миллионов человек, многие из которых матери и отцы. Для двух третей итальянцев - это “угроза номер один”. Появляются новые общественные проблемы. Отчасти именно по этой причине многие молодые люди начинают употреблять наркотики. Миллионы людей лишены спокойного сна, а миллионы других, возможно, вскоре попадут в безвыходное положение.

“Безработица-это, пожалуй, самое тревожное явление наших дней”, - считает Организация по экономическому сотрудничеству и развитию. По данным ООН, безработными являются 800 миллионов человек. По мнению представителя ЕС Падрига Флина, “преодоление безработицы - самая важная и сложная задача, которую нам предстоит решить в общественной и экономической областях”. Тот, кто уже безработный, или кому угрожает потеря работы, знает, насколько это ужасно.

Практически невозможно найти в мире страну, где нет той или иной разновидности безработицы. И Россия – не исключение. Угроза безработицы всегда стоит за плечами любого наемного работника, и надо представлять: откуда она возникает, сколь длительной может быть и как с ней бороться.

Для анализа проблем необходимо, прежде всего, четко определить, кого следует считать безработным. Критерии признания человека безработным обычно устанавливаются законом или правительственными документами и могут немного различаться по странам. Но, как правило, несколько признаков присутствуют во всех определениях. Это:

- трудоспособный возраст, то есть человек должен быть старше минимального возраста, с которого законодательство разрешает работать по найму, но младше возраста, по достижении которого назначается пенсия по старости. Следовательно, подростки до трудоспособного возраста или мужчины старше 65 лет или женщины старше 60 лет не могут считаться безработными, даже если они хотят работать, но не могут найти место;

- отсутствие у человека постоянного источника заработка в течение некоторого времени;

- доказанное стремление человека найти работу (например, обращение его в службу занятости и посещение тех работодателей, к которым его направляют на собеседование сотрудники этой службы).

Только тот, кто отвечает этим признакам, считается действительно безработным.

Острота проблемы безработицы порождается рядом причин.

Во-первых, человек – экономический ресурс особого типа. Если он сейчас не востребуется экономикой, его нельзя зарезервировать и „положить в холодильник” до лучших времен. Потерянное рабочее время невосстановимо, и тот объем благ, который не был сегодня произведен из-за безработицы, уже нельзя восстановить в будущем.

Во-вторых, даже если человек не работает, он не может перестать потреблять и ему все равно нужно кормить свою семью. Поэтому общество вынуждено искать средства для спасения безработных от голодной смерти или превращения в антисоциальные элементы.

В-третьих, рост безработицы сокращает спрос на товары на внутреннем рынке. Люди, не получающие зарплату вынуждены довольствоваться лишь самым минимумом средств существования. В результате затрудняется сбыт товаров на внутреннем рынке страны. Тем сам рост безработицы обостряет экономические проблемы страны и служит толчком для дальнейшего сокращения занятости.

В-четвертых, безработица обостряет политическую ситуацию в стране. Причиной тому растущее озлобление людей, лишившихся возможности достойно содержать свои семьи и проводящих день за днем в изматывающих поисках работы.

Виды безработицы

Фрикционная безработица существует даже в странах, переживающих бурный экономический расцвет. Ее причина состоит в том, что работнику, уволенному со своего предприятия или покинувшему его по своей воле, требуется некоторое время, чтобы найти новое рабочее место. Даже, если на рынке труда такие места есть, найти их удается обычно не сразу.

Что может вести к росту уровня фрикционной безработицы?

Следует выделить несколько основных причин:

1) неосведомленность людей о возможности найти работу по своей специальности и с устраивающим уровнем оплаты в конкретных фирмах;

2) факторы, объективно снижающие мобильность рабочей силы. Например, человек не нашел работу в своем городе, но не может переселиться в другой, где такая работа есть, из-за неразвитости рынка жилья или отсутствия прописки.

3) особенности национального характера и образа жизни. Фрикционная безработица выше в тех странах, граждане которых предпочитают жить всю жизнь в одном и том же населенном пункте, то есть отличаются пониженной мобильностью. При таком образе жизни (характерном и для многих россиян) сокращаются перетоки рабочей силы между регионами.

Структурная безработица возникает в результате технического прогресса, сокращающего спрос на работников одних профессий и увеличивающего спрос на работников других профессий.

Возникновение структурной безработицы означает, что людям придется осваивать новые профессии и неизвестно: будут ли они в дальнейшем получать столько же, сколько получали благодаря своей прежней профессии? В результате этой безработицы сильно меняется структура спроса на рабочую силу, а люди с ненужными профессиями оказываются не у дел, пополняя ряды безработных.

Например, ввоз в Россию значительного числа персональных компьютеров привел к отказу от использования больших ЭВМ, для обслуживания которых требовалось много программистов. Вместе с компьютерами из-за рубежа пришло новое «поколение» программных продуктов, позволяющих общаться с машиной без посредника-программиста. Чтобы сохранить или получить работу, программистам страрой школы пришлось срочно переучиваться, овладевать новыми языками программирования и новыми пакетами программ.

Если рабочих мест вообще меньше, чем безработных, тогда дело плохо. Это означает, что в стране возникла третья, самая неприятная форма безработицы – циклическая.

Для экономики России сейчас характерна структурная безработица, дополняемая безработицей циклической.

Причина заключается в чрезмерном развитии в прошлом отраслей по производству оружия и неконкурентоспособности многих видов отечественных товаров по сравнению с зарубежными. В новой российской экономике предприятия, производящие такую продукцию оказались ненужными, и над их работниками нависла серьезная угроза безработицы. В то же время отрасли, производящие потребительские товары, хотя и обладают большим потенциалом развития, но не могут этот потенциал реализовать из-за нехватки денежных средств для развития.

Сейчас в нашей стране стало явным весьма специфичное явление, возникшее во время командной системы, - так называемая «неполная занятость».

Наиболее распространенными в России проявлениями неполной занятости являются:

- предоставление работникам неоплачиваемых отпусков;

- введение сокращенного рабочего дня или сокращенной рабочей недели.

Люди, находящиеся в таком положении, формально не состоят на учете в службе занятости и не получают пособия по безработице. Если руководствоваться принятыми в экономической науке критериями, безработными их назвать нельзя.

Корни нынешней неполной занятости уходят во времена командной системы. Именно тогда в нашей стране возникло явление, которое можно обозначить как «скрытая безработица». Поскольку коммунистическая идеология не допускала возможности существования в социалистическом государстве безработицы, численность рабочих мест планировалась так, чтобы возникал некоторый их избыток.

Формальная ситуация безработицы была куплена дорогой ценой – поддержанием на предприятиях избыточной численности работников.

Чтобы разобраться в сути процессов, процессов, происходивших в СССР в сфере занятости населения, надо пояснить, что здесь существовала ситуация монопсонии. А монопсонистом было государство, которому реально принадлежали все рабочие места, и которое диктовало уровень заработной платы.

Будучи монопсонистом, государство устанавливало заработную плату ниже того уровня, на котором бы смогли настоять работники в условиях свободного рынка. Было бы полбеды, если при такой заниженной зарплате предприятия могли сами принимать решения о численности работников, сопоставляя доход от продажи продукции, произведенной дополнительно нанятыми работниками с их заработной платой.

Тогда (если исходить из рис.1) численность занятых соответствовала бы величине П1 ( вместо П0, которая сложилась бы в условиях свободного рынка труда). На нашем рисунке это означало бы найм 4 работников, труд которых был сделан выгодным лишь за счет диктата-монопсониста.

Поэтому эти 4 работников реально получали занятость за счет недоплаты другим трудящимся. Так командная система искусственно сокращала безработицу, переводя ее в скрытую форму.

Этим государство не ограничивалось и диктовало предприятиям не только пониженный уровень оплаты, но и завышенное число занятых. На рисунке 1 этой ситуации соответствует численность занятых на уровне П2.

Обратите внимание, что в диапазоне П1-П2 линия заработной платы проходит выше кривой спроса на труд. Это означает, что труд работников, нанятых сверх величины П1, был просто убыточен для хозяйства страны: они получали от общества больше, чем стоила продукция которую они производили.

Таким образом, все работники нанятые сверх численности П0, были исключены из числа безработных искусственно – это и есть скрытая безработица командной экономики. Как только в России начал постепенно формироваться нормальный механизм рынка труда, с одной стороны, а государство уже не могло компенсировать предприятиям убытки от содержания излишнего числа работников – с другой, скрытая безработица начала превращаться в открытую. В России появились официально признанные безработные и люди с неполной занятостью.

Сегодня российские предприятия просто уволить избыточных работников не всегда могут или хотят. Дело в том, что после увольнения работников закон предусматривает перечисление службе занятости их заработной платы в течение некоторого времени, пока они ищут работу.

Но у многих предприятий просто нет денег на такие выплаты, и дешевле оказывается не увольнять работника, а держать его в состоянии скрытой безработицы. Кроме того, нередко россияне стесняются быть «безработными» и предпочитают где-то числиться.

Большая часть нынешних российских безработных – это мужчины (50%). Средний возраст безработного в нашей стране примерно 34 года, но растет доля тех, кому от 22 до 39 лет. В группе моложе 20 лет без работы сейчас каждый пятый.

Также можно выделить следующие причины безработицы:

1) Предприятия не хотят брать выпускников профессиональных учебных заведений из-за того, что выпускники не имеют опыта, а предприятия не хотят тратить средства и силы на их обучение;

2) Государство выплачивает очень низкие пенсии ниже прожиточного минимума и пенсионеры вынуждены работать, а если бы они ушли, появились бы дополнительные рабочие места.

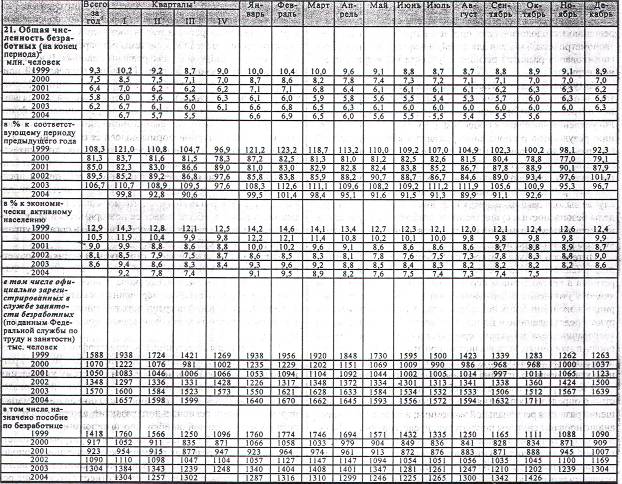
3) Из-за советской командной экономики не было конкуренции между предприятиями, и они не старались усовершенствовать свою продукцию. В итоге оборудование, качество продукции не сравнимо низкое по сравнению с зарубежными. И многие предприятия обанкротились или простаивают.

4) Практически везде требуется высшее образование, но государство бюджетные места в вузах значительно сокращает. Это приводит к тому, что многие не могут получить высшее образование, а значит и работу.

5)Практически все работодатели негативно оценивают такие качества молодых работников, как отсутствие навыков трудовой жизни и построения взаимоотношений в рабочей группе, неустойчивость поведения, излишняя эмоциональность, то есть все то, что свидетельствует о социальной незрелости человека, недостаточном уровне его социализации. Масштабность и устойчивость влияния стереотипов такого рода приводит к дискриминационному отношению к молодежи на рынке труда.

Несовпадение представлений работодателя с реальными характеристиками молодежи, выходящей на рынок труда, сочетается с далеко не всегда обоснованными представлениями молодежи о путях адаптации в сфере труда и занятости. Это проявляется в выборе профессии, а в дальнейшем – а определении перспектив собственного трудоустройства по будущей профессии. Например, сегодня в России, вопреки логике и здравому смыслу, вопрос о престижности и рейтинге образовательного учреждения далеко не всегда связан в сознании молодого человека с перспективой реального трудоустройства по будущей профессии. Более того, сам выбор направления или специальности, по которым будет осуществляться обучение, часто делается абитуриентом исходя из идеальных представлений о будущей желаемой работе, а не в результате анализа реальной ситуации на рынке труда. В Москве был проведен Форум по безработице среди молодежи, и он показал: выбор профессии происходил самостоятельно, как отметили 52.4% опрошенных, 24.8%- прислушались к мнению родителей, 11.7% - к советам друзей, 11.1%-указали иные причины выбора

Ситуацию безработицы в стране показывает следующая таблица:



Как показывает статистика, число безработных за последние годы выросло.

Но эту ситуацию невозможно описать одними лишь цифрами. Стоимость безработицы в экономическом и социальном плане не поддается исчислению. И пособия по безработице становятся все более тягостным бременем для правительств и для работающего населения, с которого взимают повышенные налоги.

Сегодня психологи обнаруживают, что у безработных все чаще и чаще проявляются признаки психиатрических и психологических нарушений, а также эмоциональной нестабильности, невысокого уровня социальной смелости, уступчивости, недоверчивости, осторожности в поведении, пессимистичности, разочарования, усиливающегося равнодушия и потери самоуважения. Если человек, которому нужно заботиться о своих детях, теряет работу для него это личная трагедия. Он переживает крушение всех своих надежд. На смену спокойствию приходит неуверенность. Сегодня некоторые специалисты отмечают, что опасность “преждевременного беспокойства” связана с возможной потерей работы. Это беспокойство может плохо отражаться на семейных отношениях и принести ещё более горькие плоды, подтверждением чему могут служить недавние случаи самоубийства безработных. К тому же, трудности, связанные с получением работы, возможно и приводят к тому, что, молодежь ожесточается и отдаляется от общества.

Корреспондент журнала “Пробудитесь!” взял интервью у нескольких человек, которые лишились работы. По словам 50-летнего Игоря, потеряв работу, он увидел, “что усилия, которые он прикладывал на протяжении 30 лет работы, были напрасными и опять нужно начинать все сначала”, теперь он чувствует себя узником “порочной системы”. Андрей “глубоко разочаровался в том, как сегодня устроена жизнь”.

Безработица – социальное бедствие, поскольку она может угрожать каждому. В некоторых странах принимают различные меры для защиты тех, у кого пока есть работа: например, сокращают рабочую неделю и одновременно понижают заработную плату. Но в таком случае, тем, кто ищет работу, надеяться практически не на что.

Ситуация безработицы, провоцируя проблемы со здоровьем и, в то же время, зачастую являясь следствием ухудшения здоровья, образует замкнутый круг, а с другой – некоторые исследования показывают, что проблемы со здоровьем чаще возникают у работающих людей, а не у безработных, что вообще ставит под сомнение наличие прямой связи между безработицей и здоровьем. Ситуация безработицы в России, где в отличие от большинства европейских стран, безработный получает не сопоставимое с возможной заработной платой социальное пособие, достаточно тесно связана с общим понижением уровня здоровья и защитных сил из-за низкого социально-экономического статуса и постоянных стрессов. Исследователь Фишер обнаружил, что для тех, кто стал безработным, были характерны более низкие показатели ценности трудовой занятости и потребности в работе как таковой, их в меньшей степени угнетала возможность стать безработным.

В фишеровской модели совладания с потерей работы главным фактором поведения безработных является сравнение желаемых стандартов жизнедеятельности в различных сферах (экономической, социальной, психологической) и оценка рассогласования между ними. Оценка формирует цель совладания, которая реализуется в стратегиях, ориентированных на контроль и избегание. Этот процесс опосредован представлениями индивида о том, в какой степени он может успешно реализовать ту или иную стратегию для уменьшения рассогласования между желаемым и наличным. Стратегия совладания проявляется либо в принятии новых жизненных стандартов (например, уменьшения уровня расходов и потребления), либо в специальных поведенческих усилиях (участие в программе переобучения может может приблизить восстановление занятости и улучшить экономический аспект жизнедеятельности, включение в общественную деятельность способно улучшить социальный аспект), либо в когнитивной переоценке жизненных стандартов (обесценивание). Достигнутые результаты ведут к корректировке способов совладания, и далее цикл может повторяться вновь.

Канфер и Ванберг опубликовали результаты метаанализа применительно к 73 исследованиям, в которых изучались связи между поиском работы, итоговым состоянием занятости. Из представленных данных следует, что значимыми предпосылками восстановления занятости после потери работы (интенсивность поиска, уровень прилагаемых усилий), социальная поддержка в различных ее аспектах, ценность трудовой занятости как особый аттитюд, самооценка, оптимизм, добросовестность.

Способы объявления успехов и неудач, представления о собственной эффективности и т.п. порождают определенные эмоциональные состояния и переживания, влияют на мотивацию достижения, облегчают преодоление трудностей или препятствуют этому.

Как найти работу

Как мы уже увидели, положение на рынке труда весьма сложное. Поэтому существует множество способов поиска работы. В странах, где правительства выплачивают пособия по безработице, их может получать всякий, у кого есть на то право; в других же странах принято, что безработные могут стать на учет в бюро по трудоустройству и воспользоваться его услугами. Кто-то открывает свое собственное дело. Но в этом случае необходима осторожность. Часто тем, кто работает не по найму, приходится нести большие начальные расходы, которые может быть нелегко покрыть.

Чтобы найти работу, некоторым приходится затрачивать немало усилий, постоянно и настойчиво занимаясь этим поиском. Другие пишут письма компаниям, набирающим штат работников, или же помещают объявления о поиске работы в местных газетах, поскольку некоторые газеты печатают такие объявления бесплатно.

Если вы не можете найти себе работу, не сдавайтесь. Не стоит, поговорив с парой работодателей, сидеть, сложа руки и ждать, когда вам позвонят. Так вы никогда не устроитесь на работу. Молодой человек по имени Виталя нашел работу после 7 месяцев постоянных поисков. “Я относился к поиску работы как к работе, - объясняет Виталя.- Все дни, кроме выходных, семь месяцев подряд по восемь часов в день я искал, куда можно устроиться”. Что помогло Витале не пасть духом? “Я верил, что однажды устроюсь на работу, и от этого трудного времени не останется и следа”.

Если вы живете в сельской местности, можно начать поиски с местных ферм или хозяйств. Если вы живете в городе, просмотрите сначала газеты, где печатают объявления о приеме на работу. По этим объявлениям вы сможете составить себе представление о том, что требуется для поступления на ту или иную работу, и при разговоре с работодателем привести убедительные доводы, почему вы подходите для этой работы. Родители, друзья, соседи, агентства по трудоустройству и биржи труда могут оказаться полезными источниками информации.

Необходимо приспосабливаться к различным обстоятельствам, с готовностью берясь за любую работу, в том числе и за ту, что не всегда нравится. По словам специалистов, когда человек хочет устроиться на работу, на собеседовании у него, прежде всего, спрашивают, чем он занимался раньше и как долго он уже работает. Для потенциального работодателя перерывы в трудовой деятельности служат плохим свидетельством.

Потерявший работу, по мнению некоторых, переживает примерно то же, что и идущий через минное поле. В книге “Parting Company” говорится, что чаще всего в этом случае человек испытывает такие эмоции как гнев, страх, уныние, жалость к самому себе. И побороть эти чувства непросто. Автор книги отмечает: ”Вам поручили труднейшее задание – определить свое будущее. Вы не просили об этом задании, вы, вероятно, не знаете, куда податься, и, может быть, испытываете сильное чувство одиночества”.

И все же, попав под сокращение штатов, можно себе помочь. Первое, что можно сразу сделать, - это упростить свою жизнь и подумать, от чего можно отказаться.

Вот несколько советов, которые, даже если не решат всей проблемы, могут помочь оказавшимся в подобной ситуации. Во-первых, необходимо понимать, что в наше время внезапная потеря работы перестала быть чем-то обыденным. Поэтому все независимо от возраста и стажа работы, будьте готовы к тому, что это может случиться и с вами.

Во-вторых, остерегайтесь делать большие долги, приобретая что-то помимо необходимого пропитания и одежды. Живите по средствам и не рассчитывайте на то, что удастся выйти из долгов благодаря ожидаемому вами продвижению по службе или очередному повышению заработной платы. Суть сегодняшней экономики такова, что часто неизвестно, каким будет завтрашний день.

В-третьих, ищите возможности упростить свою жизнь и уменьшить число ранее принятых финансовых обязательств. Это также означает освободиться от долгов за те товары и услуги, без которых можно обойтись, ведя достаточно простой и здоровый образ жизни.

В-четвертых, подумайте, какие у вас жизненные цели. При необходимости пересматривайте их. Это поможет вам увидеть, как те или иные решения отразятся на вашей жизни.

Моральная поддержка

Положительный настрой – одно из важных условий. От этого может зависеть, найдет человек работу или нет. Безработные очень ценят моральную поддержку, которая помогает им не отдаляться от других и не опускать руки в бессилии. К тому же это помогает безработным сохранять чувство собственного достоинства, которое они порой теряют из-за того, что сравнивают себя с теми, у кого пока есть работа.

Возможно, нелегко сводить концы с концами. “Я был до того расстроен, что не понимал, как правильно использовать то время, которым располагал”,- говорит Андрей. Игорь вспоминает: ”Обстоятельства, в которых я оказался, настолько раздражали меня, что я начал критиковать некоторых своих близких друзей”. В такой ситуации необходима поддержка семьи. Всем ее членам нужно считаться с нехваткой денег, довольствуясь меньшими материальными благами.

Психологическая поддержка

Психологическая поддержка осуществляется в рамках индивидуальной консультации. Она необходима тем безработным, которые находятся в состоянии депрессии со сниженной активностью поведения, пессимистическим настроем и плохим самочувствием. Такие люди испытывают определенные трудности в общении с потенциальными работодателями. Для работы с такими клиентами используются специальные психологические приемы и методы, вплоть до интенсивной психотерапии.

После проведения консультаций с клиентом обсуждается его конкретная жизненная ситуация, выявляются его возможности и склонности к той или иной деятельности, намечается план дальнейшего поиска работы. Существуют курсы, в рамках которых оказывается комплексная групповая поддержка, что помогает участникам расширить информационные возможности для трудоустройства, преодолеть комплексы, сложившиеся в результате неудачных поисков работы, изменить стиль поиска работы, грамотно оформить документы для трудоустройства.

Преодоление стресса

Стресс – неизбежная реальность нашей жизни, и совсем избежать его нельзя. Однако можно научиться с ним справляться. Большинство безработных испытывают стресс. Вот несколько советов как его уменьшить:

Каждый день выделяйте достаточно времени для отдыха.

Питайтесь здоровой пищей. Не переедайте.

Умеренно занимайтесь физкультурой.

Если вас что-то беспокоит, поговорите об этом с другом.

Проводите больше времени в кругу семьи.

Разделяйте с другими домашние обязанности.

Осознавайте пределы своих физических и эмоциональных возможностей.

Ставьте перед собой реалистичные цели, избегайте максимализма.

Будьте организованны, уравновешенны и планируйте дела с учетом ваших сил.

Выделяйте время для себя.

Пенсионный стресс и как его преодолевать

Переход человека в группу пожилых существенно изменяет его взаимоотношения с обществом и такие ценностно-нормативные понятия как цель и смысл жизни, добро и счастье. Значительно меняется образ жизни людей. Прежде они были связаны с обществом производством, общественной деятельностью.

Выход на пенсию особенно тяжело воспринимают люди, чья трудовая деятельность высоко ценилась в прошлом, а сейчас признается ненужной, бесполезной. Практика показывает, что разрыв с трудовой деятельностью отрицательно сказывается в ряде случаев на состоянии здоровья, жизненном тонусе, психике людей. Труд является источником долголетия.

Психологи считают, что подготовка к переходу на пенсию должна начинаться за несколько лет до установленного срока и должна быть ориентирована на материальное обеспечение (накопление сбережений, приобретение имущества длительного пользования) и определение предстоящей сферы деятельности будущего пенсионера. Но, если с накоплением средств более или менее ясно, главное не ошибиться с выбором банка, то с будущей сферой деятельности несколько сложнее: если вы трудитесь интенсивно, с полной отдачей, то, возможно, вы рассчитываете сохранить ваш статус в ближайшие 3-5 лет, а уж потом определиться с дальнейшей деятельностью. Но обстоятельства могут неожиданно измениться (сменится руководство, произойдут сокращения в вашем учреждении и т.п.), и вы будете вынуждены преждевременно стать пенсионером.

Если человек оказывается без работы, он обычно начинает чувствовать некоторую неполноценность, даже если добровольно принял решение об уходе на пенсию с прежней должности. Если вы все же хотите продолжать работать, то долго в этом подвешенном состоянии находиться нельзя, так как постепенно произойдет снижение самооценки, а при этом искать работу будет непросто.

Не думайте о том, что потеряли работу, совершив какую-то ошибку, не проявив каких-то качеств, которые сделали вас незаменимым. Незаменимы люди на низкооплачиваемых должностях в бюджетных организациях, всех остальных можно легко заменить, особенно, если работа дает достойную оплату или таит в себе “скрытые возможности”. Конечно, удобнее искать работу, не покидая прежней, но, если у вас сложилось по-другому, не надо отчаиваться.

Исследования последнего времени убедительно показывает, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых находится в активном состоянии, не снижаются умственные, имеющие решающее значение для жизни человека. Результаты последних исследований дают основание полагать, что у физически и эмоционально здоровых людей интеллекта (отдельных наиболее важных сторон) может продолжаться даже после 80 лет. “Снижение умственных способностей – это самоисполняющееся пророчество, - считает английский психолог У.Чей, занимающийся исследованием процесса старения. Тот, кто чувствует себя способным действовать в старости так же хорошо, как и в остальные периоды своей жизни, не становится интеллектуально беспомощным”.

Практикой установлено, что у людей, интенсивно работающих до глубокой старости продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается.

Римский философ Цицерон считал старость самым драгоценным периодом в жизни человека, так как в это время людям свойственна особая трезвость ума и страсти не затуманивают рассудок.

Человек, достигший пенсионного возраста, не обязан уходить на пенсию с наступлением 55-60 лет. Более того, специалисты считают, что пожилой человек должен работать по своей специальности как можно дольше, пусть даже с частичной занятостью. Но насколько возможно и реально осуществить это?

Прежде всего решите, так ли вам хочется продолжать свою работу, нет ли у вас каких-то замыслов, которые можно бы было реализовать теперь, когда вы имеете некоторый социальный гарантированный минимум (пенсию)?

Есть много способов зарабатывать себе на жизнь, не нанимаясь в фирму или к другому человеку в качестве домработницы, няни и т.п.

Если вы проработали большую часть своей жизни на зарплату, может быть, настало время рассмотреть другие способы обеспечить себя, особенно, если вам надоело находиться во власти работодателя. Конечно, никто вам не даст никаких гарантий в успехе, но всегда лучше пытаться что-то изменить в жизни, чем сетовать на то, что мир устроен несправедливо.

Легче всего людям рабочих профессий: они почти всегда востребованы в быту (сантехнические, строительные, плотницкие работы), владеют смежными профессиями, и, что немаловажно, их труд принято оценивать конкретной денежной суммой.

Врачи и преподаватели, даже очень высокой квалификации, далеко не всегда получают денежное вознаграждение, особенно от соседей и знакомых. Но врач должен безвозмездно помочь в экстремальной ситуации, а консультации и медицинские услуги не скоропомощного характера должны быть оплачены.

Если вы в состоянии отказаться от устоявшихся стереотипов, идти своим путем, верить в свои силы и собственный успех, вы непременно его добьетесь.

Теплицкая в своей книге “Настольная книга пенсионера” пишет: ”Мои друзья, приятели и просто коллеги по работе решали эту проблему по-разному.

Н., толковый экономист (начальник всерьез уговаривал ее поработать хотя бы год-два после выхода на пенсию, а у нашего 35-летнего Николая Васильевича свой пунктик: он считает, что женщина, хотя бы на пенсии, должна посвятить себя целиком заботам о семье. Наши остряки говорят, что ему, бедняге, такой радости от своей эмансипированной супруги осталось ждать всего лет 25, вот он и провожает на пенсию элегантных дам, едва достигших 55 лет, внося свою лепту в преобразование российской жизни и изменение ее менталитета), ни на один день не задержалась на работе, которую, бесспорно, знала и выполняла с рвением. Теперь она поставляет в модные салоны одежды свои трикотажные изделия. Её вязаные платья всегда были предметами нашего восхищения, но вязала она только для себя, ни за какие деньги не соглашалась выполнить работу на заказ, а вот теперь хобби превратилось в работу. Удивительная метаморфоза! Что ж, теперь и у меня есть шанс купить свитер Н.”.

Заключение

И вот вы на пенсии. Скажите себе: “Мне еще много надо сделать в этой жизни, прежде чем уйти из нее”.

Теперь в вашей жизни наступает новая пора. Но ведь это просто условная отметка, веха на вашем пути. Радуйтесь, что вы имеете возможность получить свой гарантированный социальный минимум в 55-60 лет, а на десять лет позже.

Наступает “осень жизни”? Что ж, осень – время сбора урожая поздних сортов фруктовых плодов, значит, настала ваша пора собирать собственный урожай. У вас есть опыт, интеллект, накопленные знания и навыки, вы можете ими поделиться с молодежью, продуктивно сотрудничая с нею. Не ставьте на себе крест, не списывайте себя раньше времени. Вы нужны детям, внукам, другим близким людям; они вас любят, даже когда ссорятся с вами. Живите, радуйтесь жизни, согревайте своим теплом близких вам людей!

Знайте, что, даже уйдя со своей сегодняшней работы, вы сможете остаться полезным человеком, жить радостно и делиться своей радостью с другими!

Пусть вас не мучат проблемы завтрашнего дня, сделайте достойным ваш сегодняшний день.

Сколько бы лет вам ни было, вы не должны проводить свое время, сидя у телевизора. Вы можете прожить это время более интересной полноценной жизнью, все зависит от вас.

Если вы не получили достойного признания за многолетний труд, не стоит огорчаться, вы не станете лучше, если вам вручат официальную награду, какой-либо знак отличия.

Зрелый возраст – это отрезок жизни, который вы можете посвятить себе.

Забудьте о своих проблемах, вдохните свежий воздух, осмотритесь вокруг, полюбуйтесь природой, почувствуйте свое единение с ней!

Способность поддерживать интерес к жизни зависит от вас, не ждите, что кто-то решит ваши проблемы и разрешит сомнения. Если сегодня вас преследуют удары судьбы, то при упорном поиске выхода из создавшейся ситуации вы непременно его найдете!

Список использованной литературы

1. „Безработица: почему?” журнал „Пробудитесь!” от 8 марта 1996 года.
2. журнал “Пробудитесь!” от 8 октября 2000 года.
3. „Как победить стресс” журнал „Пробудитесь!” от 8 февраля 2005 года.
4. „Вопросы молодежи: практические советы”.
5. Т.Ю.Теплицкая “Настольная книга пенсионера”.
6. „Вопросы психологии” май-июнь 2004 года.
7. „Вопросы психологии” ноябрь-декабрь 2004 года.
8. „Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности” Под ред. П.Д.Павленка.
9. „Основы социальной работы”: Учебник/Отв.ред. П.Д.Павленок.
10. И.В.Липсиц „Экономика”: В 2 кн. Кн. 1: Учебник для 9 класса общеобразовательных учреждений.
11. „Основные социально-экономические показатели по РФ за 1999-2004 гг.” журнал „Вопросы статистики” от января 2005 года
12. „Специфика положения молодежи на рынке труда” журнал „Социологические исследования” от мая 2005 года