

Крыжановская Анжелика Грантовна

сертифицированный коуч, соавтор программы
«Retirement coaching» (CCE ICF)

Волченкова Олеся Алексеевна

магистр, генеральный директор, сертифицированный коуч,
соавтор программы «Retirement coaching» (CCE ICF)

ООО «Дженерал коучинг групп»

г. Москва

DOI 10.31483/r-111395

ПЕНСИОННЫЙ КОУЧИНГ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОУЧИНГА В РОССИИ

***Аннотация:** в статье дано полное определение понятия пенсионного коучинга, исследуется проблема выхода на пенсию людей старшего возраста через призму их адаптации к новой жизни, новые сферы деятельности, отношения с близкими и окружением, идентичности своего я. Анализируется и раскрывается тема пенсионного коучинга как инструмента работы со старшим возрастом в переходном предпенсионном и пенсионном периоде. Анализируются мировые исследования в данной области, а также раскрывается тема становления и необходимости пенсионного коучинга в России как инструмента работы с людьми пенсионного и предпенсионного возраста. Подчеркивается важность развития пенсионного коучинга в России как одного из направлений коучинга.*

***Ключевые слова:** коучинг, пенсионный коучинг, пенсия, стресс, исследования.*

Пенсионный коучинг – это процесс профессиональной поддержки людей в период подготовки к пенсии или после выхода на пенсию. Во время коучинга учитываются индивидуальные особенности каждого человека. Цель этого процесса – помочь определить цели, разработать планы и развить необходимые навыки для успешного перехода на пенсию или во время нее. Пенсионный ко-

учинг помогает людям осознать свои потребности и желания, предвидеть изменения и вызовы, связанные с новым жизненным этапом, чтобы создать осмысленную и удовлетворительную жизнь на пенсии.

В результате анализа существующих коучинговых программ и направлений можно сказать, что до 2021 г. в России указанного в статье направления коучинга не было. А те программы, которые были заявлены как пенсионный коучинг, таковыми не являлись, потому что ориентировались не на клиентов, а на обучающихся. То есть пенсионным коучингом назывался коучинг, направленный на обучение людей старшего возраста коучингу, а не на работу в сессиях с людьми пенсионного и предпенсионного возраста.

Первая и на данный момент единственная, аккредитованная Международной Федерацией Коучинга (International Coach Federation – ICF) российская программа называется «Retirement coaching» (пенсионный коучинг). Авторами и разработчиками данной программы являются авторы статьи.

Изучая пенсионный коучинг, был рассмотрен передовой опыт и проанализированы исследования в этой сфере. Одним из экспертов в области пенсионного коучинга является Роберт Лаура (США), который имеет свою методику работы в этом направлении. Именно он в своих работах и обучении говорит об исследовании, которое может показать нам, как выход на пенсию влияет на людей и какие выводы из этого можно сделать. В одной из своих статей он ссылается на известное исследование в области психиатрии [1]. Исследование, которое выявило взаимосвязь влияния стресса на образование заболеваний. В 1967 году психиатры Томас Холмс и Ричард Рэй изучили медицинские карты более 5000 пациентов, чтобы определить, могут ли стрессовые события вызывать заболевания. Пациентов просили составить список из 43 жизненных событий на основе относительного балла. Была обнаружена положительная корреляция 0,118 между событиями их жизни и их болезнями.

Их результаты были опубликованы как рейтинговая шкала социальной адаптации (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [2], более известная как

шкала стресса Холмса и Рэя. Последующая проверка подтвердила связь между стрессом и болезнью [3].

Эти жизненные события они назвали единицей изменения жизни «Life Change Unit» (LCU), и каждое из этих событий имело разный вес на указанной шкале. То есть каждое событие само по себе было более или менее стрессовым. Таким образом, чем больше количество единиц изменения в жизни, тем гораздо более высокая вероятность, что человек заболит.

Так причем же здесь это исследование, стресс и пенсионный коучинг? В чем взаимосвязь? Именно через это исследование было выявлено, какие события из 43 [4] являлись наиболее стрессовыми событиями в жизни людей. Роберт Лаура обращает свое внимание на некоторые из них, которые обычно ассоциируются с теми, кто находится на пенсии или приближается к ней. Но самое главное, автор акцентирует свое внимание на событие – это выход на пенсию, который занимает 10 место. То есть выход на пенсию сам по себе, без каких-либо других факторов, является одним из самых стрессовых событий в жизни [5].

Так почему же выход на пенсию эту стресс? Причинами стресса после выхода на пенсию являются много факторов, в том числе существенное изменение личности человека. Многие люди связывают свою работу со своей личностью: то, что они делают, – это то, кем они являются [6]. Выход на пенсию разрывает связь «работа – это я», вынуждая пенсионеров переопределить себя вне контекста работы и заставляя некоторых сомневаться в их полезности [7]. Это дает нам понимание, что человек в большей степени ассоциирует себя с работой и не знает, кто он вне работы, чем ему заниматься, куда он идет, как общаться с близкими, находясь с ними уже большее количество времени, чем раньше, кто теперь его окружение, и самое главное у него может не быть ответа на вопрос, как дальше ему жить и кто он? Именно поэтому так важен пенсионный коучинг, который помогает раскрыть человеку вопрос реализации и идентичности своего я в переходный и постпереходный период.

Исследование, которое провела Ассоциация пенсионных коучей, показало [8], что существует значительный разрыв между ожиданиями предпенсионеров

и реальным опытом пенсионеров. 43% пенсионерам приспособиться к выходу на пенсию было сложнее, чем они ожидали. В то же время 48% предпенсионеров считали, что адаптироваться к жизни на пенсии будет легко. Как действующим пенсионерам, так и предпенсионерам нужны дополнительные инструменты в поиске цели, идентичности и связей на протяжении всего переходного периода. Выход на пенсию – это серьезное изменение в жизни, которое может занять год и более.

В статье «Влияние личностных стратегий жизненного пути на биопсихологический возраст (Северная Осетия)» А.А. Зиминной представлены данные экспериментального исследования. Эксперимент был выполнен в Северной Осетии – регионе, который традиционно отличается наличием большого количества долгожителей. Результаты исследования показали, что:

- правильно подобранная (с учётом индивидуально-типологических особенностей) организация жизненного пути может влиять на биопсихологический возраст мужчин и женщин;

- ресурсные области индивида – оптимизм, доброта, забота, целеустремленность, активность, желание достижений – влияют на биологический и психологический возраст;

- снижение числа коммуникаций, снижение уровня доброты и заботы по отношению к людям, пассивность, отсутствие желания достижений способствуют ускорению биопсихологического старения [9].

То есть можно предположить, что инструментом для поиска ресурсных областей индивида может быть работа с пенсионным коучем, потому что профессиональная работа с пенсионным коучем при переходе на пенсию имеет важное значение по нескольким причинам:

- возможность разработать план действий на пенсии, определить план действий на пенсии с учетом особенностей личности, приоритеты, создать стратегии для достижения желаемых результатов;

- возможность посмотреть на развитие своей личности по-другому: поиск нового хобби, интересов, обучений, предназначений, которые можно реализовать на пенсии, увидеть свои цели, которые могут наполнить новыми смыслами;
- возможность получить эмоциональную поддержку через активное слушание, постоянное развитие доверия и ощущение безопасности;
- возможность определить стратегию финансового планирования, при условии знаний этой области у клиента. Возможность определить источники доходов и т. д. Но, если клиент не имеет знаний в области финансов, то клиенту также необходимо обращаться к финансовому консультанту;
- возможность увидеть, предугадать и спланировать социальные связи, находить новых друзей, участвовать в общественной жизни и сохранять качество жизни на пенсии.

Пенсия – это не только новый жизненный этап без работы. Это переход в совершенно незнакомый период жизни. Это период, которому свойственно внести коррективы жизни. Это могут быть потеря цели жизни, управление своим временем, которое теперь не ограничено работой, отсутствие взаимодействия с людьми. Пенсионный коуч может быть тем, кто будет рядом в этом периоде жизни и через проявление профессиональных компетенций сможет помочь пройти этот путь.

В прошлом пенсионное планирование было синонимом финансового планирования. Однако становится все более очевидным, что выход на пенсию – это нечто большее, чем просто накопление достаточного количества денег. Чтобы извлечь максимальную пользу из этого этапа жизни, также требуется эмоциональная, умственная и социальная подготовка [10].

Коуч помогает определить цели, желания и потребности человека в пенсионном возрасте, разработать план действий для их достижения, а также помогает преодолевать возможные препятствия и стрессовые ситуации, связанные с этим переходом. Пенсионный коучинг способствует личностному росту, развитию новых интересов и хобби, укреплению отношений с близкими через работу с собой,

расширению социальных контактов, а также помогает эффективно управлять и другими аспектами жизни.

Анализируя все исследования, а также рассмотрев государственную стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года на тему долголетия [11], счастья людей пенсионного возраста, можно сделать вывод, что развитие пенсионного коучинга в России это не только реальность изменения рынка коучинга, но и важный элемент развития государства по причине его эффективного способа и возможности использования.

Список литературы

1. Robert Laura. What Is Retirement Coaching? Forbes, 13.09.2019 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.forbes.com/sites/robertlaura/2019/09/13/what-is-retirement-coaching/?sh=1378bccd6a4e>, Robert Laura, Sep 13, 2019 (дата обращения: 25.04.2024).

2. Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe. The Social Readjustment Rating Scale (Received 12 April 1967). Journal of Psychosomatic Research. Vol. 11. Pergamon Press, 1967. Printed in Northern Ireland. Pp. 213–218. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104?via%3Dihub> (дата обращения: 24.04.2024).

3. Captain Richard H. Rahe MC USNR & Dr. Ransom J. Arthur M.D. Life change and illness studies: past history and future directions. Journal of Human Stress. 1978. Vol. 4. Pp. 3–15. doi:10.1080/0097840X.1978.9934972 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0097840X.1978.9934972> (дата обращения: 24.04.2024).

4. The Holmes-Rahe Stress Inventory, AIS [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory> (дата обращения: 24.04.2024).

5. Robert Laura. Why Is Retirement So Stressful? Forbes, May 24, 2018 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.forbes.com/sites/robertlaura/2018/05/24/why-is-retirement-so-stressful/?sh=52c541302579> (дата обращения: 24.04.2024).

6. Janna Koretz. What Happens When Your Career Becomes Your Whole Identity. Harvard Business Review. 26.12.2019 [Electronic resource]. – Access mode: <https://hbr.org/2019/12/what-happens-when-your-career-becomes-your-whole-identity> (дата обращения: 23.04.2024).

7. Nancy Schimelpfening. 5 Tips for Dealing With Depression After Retirement, VerywellMind, 18.12.2023 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.verywellmind.com/depression-after-retirement-1067239#citation-4> (дата обращения: 24.04.2024).

8. Retirement Coaches Association 2023, The Great Retirement Disconnect [Electronic resource]. – Access mode: <https://retirementcoachesassociation.org/docs/The%20Great%20Disconnect%20Retirement%20Research%20Release.pdf> (дата обращения: 25.04.2024).

9. Зимина А.А. Влияние личностных стратегий жизненного пути на биопсихологический возраст (Северная Осетия) / А.А. Зимина // Человеческий капитал. – 2021. – №11 (155) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2021/11/202111_p057-065 (дата обращения: 24.04.2024).

10. Benjamin Miller. Retirement Coaching 101: Key Concepts&Benefits. CoachRanks [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.coachranks.com/blog/retirement-coaching> (дата обращения: 24.04.2024).

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 года №164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/7PvwllIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf> (дата обращения: 24.04.2024).