

**Микропенсия как инструмент самореализации зумеров (на материалах
глубинных интервью)**

Научный руководитель – Кузеванова Ангелина Леонидовна

Назаренко Дарья Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной
службы, Волгоград, Россия

E-mail: d.nazarenko2005@gmail.com

В условиях трансформации трудовой культуры и усиления цифровизации общества представители поколения Z демонстрируют новые модели отношения к работе, отдыху и жизненному планированию. [1] Одним из таких феноменов становится микропенсия - осознанный временный отказ от профессиональной деятельности с целью восстановления ресурсов, переосмысления жизненных приоритетов и личностного развития. Актуальность исследования обусловлена изменением ценностных установок молодежи, ростом уровня эмоционального выгорания и формированием новой трудовой этики, ориентированной на баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью. Микропенсия перестает восприниматься как проявление нестабильности и начинает рассматриваться как инструмент саморегуляции и стратегического управления жизненной траекторией. Целью исследования стало выявление особенностей микропенсии как инструмента самореализации зумеров. Теоретической базой работы послужили концепции самореализации (А. Маслоу, К. Роджерс), теория поколений (Н. Хоу, У. Штраус, А. Шамис), а также современные исследования трудовых ценностей молодежи. Эмпирической основой выступили глубинные интервью, проведенные в ноябре 2025 г. среди молодежи г. Волгограда в возрасте 20–26 лет (n = 15). Метод исследования - качественное интервью с последующей обработкой транскриптов. Анализ полученных данных показал, что микропенсия выполняет для поколения Z несколько ключевых функций.

Во-первых, восстановительную: молодые люди рассматривают паузу как способ профилактики эмоционального выгорания, нормализации режима сна и снижения уровня стресса.

Во-вторых, развивающую: период микропенсии используется для самообразования, освоения новых навыков, творческой деятельности и расширения профессиональных компетенций.

В-третьих, рефлексивную: временный выход из трудовой занятости позволяет переосмыслить профессиональные цели и скорректировать карьерную траекторию. Выявлено, что для зумеров труд не является самоцелью, а рассматривается как средство обеспечения качества жизни.

Приоритет отдается эмоциональному благополучию, внутренней устойчивости и гармонии. Микропенсия в данном контексте выступает элементом новой трудовой этики, основанной на ценностях осознанности, автономии и гибкости. Особое значение имеет влияние цифровой среды. [1] Социальные сети одновременно транслируют идею «токсичной продуктивности» и популяризируют практики заботы о ментальном здоровье, что формирует амбивалентное отношение к труду. В условиях этого противоречия микропенсия становится формой сопротивления давлению постоянной эффективности. Также установлено наличие выраженного межпоколенческого различия в восприятии данного феномена. [2] Старшие поколения склонны интерпретировать паузы в работе как нестабильность, тогда

как для зумеров это часть осознанной жизненной стратегии. Таким образом, микропенсия представляет собой не эпизодический отдых, а комплексный инструмент самореализации, включающий восстановительные, когнитивные, социальные и профессионально-рефлексивные компоненты. Она отражает более широкий процесс трансформации отношения к труду в современном обществе и формирование новой модели жизненного успеха, где ценность приобретает не непрерывная занятость, а способность управлять собственными ресурсами и жизненным ритмом. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что микропенсия выступает для поколения Z не только формой временного отдыха, но и механизмом конструирования индивидуальной траектории развития. [3] Дальнейшее изучение феномена представляется перспективным в контексте анализа его социально-экономических последствий и возможной институционализации практик трудовых пауз.

Источники и литература

- 1) Маслоу, А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2021.
- 2) Роджерс, К. Становление личности. М.: Институт гуманистической психологии, 2020.
- 3) Омельченко, Е. Л. Российская молодежь в условиях цифровых трансформаций // Социология власти. 2022. № 4.
- 4) Тихонова, Н. Е. Новые трудовые ценности молодежи // Социологические исследования. 2024. № 11.