



**Межрегиональный Ресурсный Центр  
«Серебряный возраст»**

*«Учиться и любить — никогда не поздно»*

# Наши слушатели...КТО они???



**В основном с  
высшим  
образованием**



**Дети:  
самостоятельные  
или живут в  
другом городе**



**Подавляющее  
большинство -  
женщины**



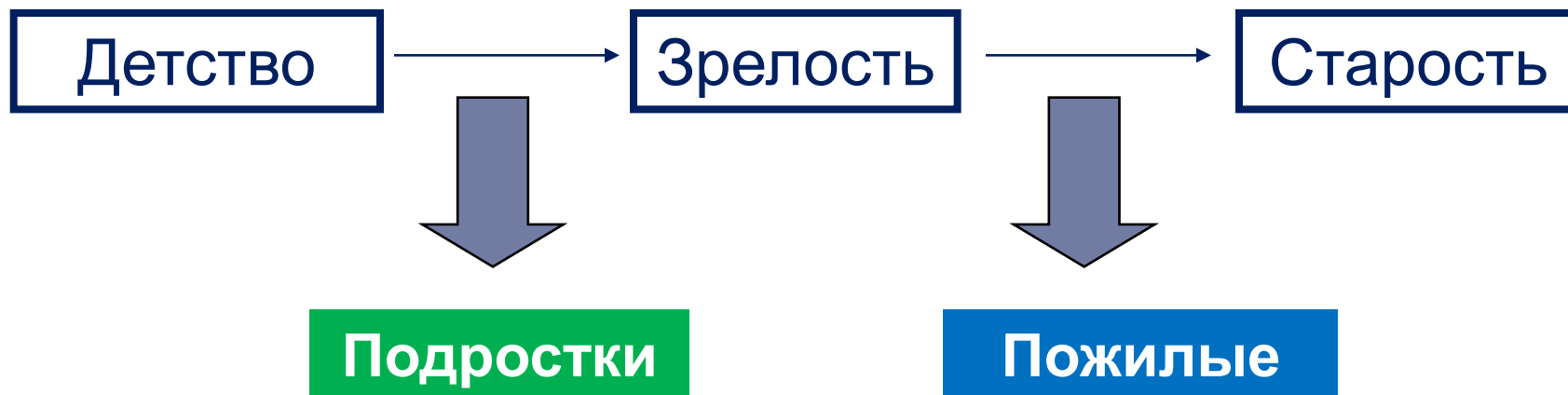
# Мотивы учения пожилых

---

- ▶ Возможность освоения новой деятельности
- ▶ Послепрофессиональная деятельность как обретение нового жизненного смысла
- ▶ Исполнение юношеской мечты
- ▶ Возможность новых контактов
- ▶ Самотерапия



# Место пожилых в жизненном цикле



# Биологический и психологический возраст

---

- 1. Хронологический возраст**, определяется продолжительностью жизни человека (по паспорту);
- 2. Биологический возраст** - совокупность биологических показателей, функционирование организма в целом (кровеносная, дыхательная, пищеварительная системы и т.п.);
- 3. Психологический возраст** – субъективный возраст, то на сколько человек себя ощущает.



# Психологический возраст. Характеристики.

- 1. Принципиально обратим** (то есть человек не только стареет в психологическом времени, но может и молодеть).
- 2. Многомерен** (Он может не совпадать в разных сферах жизнедеятельности. К примеру, человек может чувствовать себя почти полностью реализовавшимся в семейной сфере и одновременно ощущать нереализованность в профессиональной).



# Психологический возраст. Как измерить?

---

1. Евгений Головаха. Предложили измерять психологический возраст по тому, насколько насыщены значимыми событиями прошлое и будущее. Если таких событий больше в прошлом, человек ощущает себя старше своих лет, а если планы перевешивают то, что достигнуто, человек чувствует себя моложе.
2. В 1972 году американский исследователь Роберт Кастенбаум (Robert Kastenbaum) разработал тест, который позволяет определять психологический) возраст. Для это он выбрал четыре критерия: самоощущение, внешний вид, интересы и меру жизненной активности.



# Психологический возраст. Как измерить?

---

1. Я ощущаю себя на ... лет.
2. По моему внешнему виду мне можно дать ... лет.
3. У меня такие же интересы, как у человека в возрасте ... лет.
4. В повседневной жизни я веду себя так, как будто мне ... лет.





# Выход на пенсию и проблемы, связанные с ним

Выделяют пять фаз пенсионного процесса:

## 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. Следствием избыточного свободного времени может быть деградация.



# Выход на пенсию и проблемы, связанные с ним

---

## Фаза переориентации

Это продуктивный период для разработки более реальной картины жизненных альтернатив.

## Фаза стабильности

Осознание своих сильных и слабых сторон, понимание своих возможностей позволяют принять роль и статус пенсионера.



## Типы старости (И.Кон)

---

- ▶ **Первый тип** – активная, творческая старость.

Люди расставались с профессиональным трудом и продолжали участвовать в общественной жизни, живут полноценной жизнью, не ощущая какой либо ущербности.

- ▶ **Второй тип** старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни – материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени.

- ▶ **Третий тип**, в котором преобладают женщины, находит главное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

- ▶ **Четвертый тип** – люди, смыслом жизни которых стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

## Типы старости (И.Кон)

---

- ▶ *Агрессивные старые ворчуны*, недовольные состоянием агрессивного мира, критикующие все кроме себя.
- ▶ *Разочарование в себе и собственной жизни*, одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за действительные и мнимые упущенные возможности.



# Вторичная социализация пожилых – это саморазвитие через осуществление выборов

- ▶ Кем быть
- ▶ Каким быть
- ▶ С кем быть



Экспериментирование  
с новыми жизненными  
ролями (процесс  
адаптации)

