

ПРЕДПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ 55-65 ЛЕТ

# ПЛАН:

- Определение.
  - Возрастные задачи развития в старости.
  - Специфика самоопределения и деятельности на разных этапах старости.
  - Типы старости.
  - Особенности структуры самосознания в старости.
  - Сущность кризиса встречи со старостью.
  - Кризис пенсионного возраста человека.
  - Особенности познавательной сферы в период старения.
  - Вывод.
  - Список используемой литературы.
-

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **Старость** — период жизни человека от утраты способности организма к продолжению рода до смерти. Характеризуется ухудшением здоровья, умственных способностей, затуханием функций организма.
- В этот период жизни люди, работающие по найму, как правило, имеют право прекращать работу и уходить на пенсию . Но имеется также некоторый процент работающих из общего числа пожилых людей.

## *Старость делится на несколько более коротких периодов жизни человека:*

- Преклонный (пожилой) возраст — 61—74 для мужчин, 56—74 для женщин.
- Старческий возраст — 75—90 для мужчин, 75—90 для женщин
- Возраст долгожительства — более 90 лет.



# СПЕЦИФИКА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СТАРОСТИ.

Возрастные задачи развития в период старости могут быть суммированы следующим образом:

- адаптация к возрастным изменениям — телесным, психофизиологическим;
- адекватное восприятие старости (противостояние негативным стереотипам);
- разумное распределение времени и целенаправленное использование оставшихся лет жизни;
- ролевая переориентация, отказ от старых и поиск новых ролевых позиций;
- противостояние аффективному обеднению, связанному с потерей близких людей и обособлением детей; сохранение эмоциональной гибкости, стремление к аффективному обогащению в других формах;
- стремление к душевной гибкости (преодоление психической ригидности), поиск новых форм поведения;
- стремление к внутренней целостности и осмыслению прожитой жизни.

## Н.С. ПРЯЖНИКОВ ПРЕДЛОЖИЛ ВЫДЕЛИТЬ СПЕЦИФИКУ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СТАРОСТИ:

I. *Пожилый, предпенсионный возраст* (примерное 55 лет до выхода на пенсию) — это прежде всего ожидание, а в лучшем случае — подготовка к пенсии. В целом период характеризуется:

### 1. Социальная ситуация развития:

— основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорей ушел с работы, а с другой стороны, человека не хотят отпускать и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников;

— отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков, а с другой стороны, предчувствие своей скорой “ненужности”, когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою “жалкую пенсию”;

— стремление воспитать, подготовить себе “достойную замену” на работе;

## 2. Ведущая деятельность:

- стремление “успеть” сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе “добрую память” на работе;
- стремление передать свой опыт ученикам и последователям;
- при появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы “разрываются” между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны (это ведь тоже продолжение их рода);
- к концу предпенсионного периода (особенно если вероятность ухода с данной работы очень высокая) наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.



II. **Период выхода на пенсию** (первые годы после выхода на пенсию) — это прежде всего освоение новой социальной роли, нового статуса. В целом этот период характеризуется следующим:

## 1. Социальная ситуация развития:

— в основном контакты с близкими людьми и родственниками (соответственно, со стороны родственников требуется особая тактичность и внимание к еще “неопытным” пенсионерам);

— постепенно появляются друзья - пенсионеры или даже другие, более молодые люди (в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться. Например, пенсионеры- общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми “деловыми” контактами);

— обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, “у которого и так много времени”, больше занимался воспитанием

внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.



## 2. Ведущая деятельность:

— прежде всего это “поиск себя” в новом качестве, это проба своих сил в самых разных видах деятельности (в воспитании внуков, в домашнем хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т. п.) — это самоопределение методом “проб и ошибок”; фактически у пенсионера времени много, и он может себе позволить это (правда, все это происходит на фоне ощущения того, что “жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается...”);

III. **Период собственно старости** (через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья), когда человек уже освоил новый для себя социальный статус, характеризуется примерно следующим:

## 1. Социальная ситуация:

- общение в основном с такими же старцами;
- общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто “опекают” его;
- некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности);
- для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми. Например, некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно “теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными”.



## 2. Ведущая деятельность:

- стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства, согласно принципу: “Пока я хоть что-то полезное делаю для окружающих, я существую и требую к себе уважения”;
- для части стариков в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин “прощаться с жизнью”) ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, в частом хождении на кладбище, в разговорах с близкими о “завещании”.

## IV. Долгожительство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья

### 1. Социальная ситуация:

— в основном - общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (если старец находится на стационарном лечении);

— также это соседи по палате в домах престарелых (в основном старцев передают в такие дома, когда за ними нужен особый уход). К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях.

### 2. Ведущая деятельность:

— лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями;

— стремление осмыслить свою жизнь. Очень часто это стремление приукрасить свою жизнь, человек как бы “цепляется” за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после себя что-то очень хорошее, значимое, достойное и этим как бы доказать себе и окружающим: “Я жил не зря”. Или покаяться в чем-то недостойном.

# ТИПЫ СТАРОСТИ

Позитивные, психологически благополучные типы старости:

1) продолжение после выхода на пенсию общественной жизни, активное и творческое отношение;

2) устройство собственной жизни — материальное благополучие, хобби, развлечения, самообразование; хорошая социальная и психологическая приспособленность;

3) приложение сил в семье, на благо другим ее членам; чаще это женщины. Хандры и скуки нет, но удовлетворенность жизнью ниже, чем в двух первых группах;

4) смысл жизни связывается с укреплением здоровья; более характерно, для мужчин. Этот вид организации жизнедеятельности дает определенное моральное удовлетворение, но иногда сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью в отношении здоровья.

Отрицательные типы развития:

1) агрессивные ворчуны,

2) разочаровавшиеся в себе и в собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, глубоко несчастные.

# ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ В СТАРОСТИ

- В поздней взрослости может происходить нарушение идентификации человека со своим именем из-за частичной замены его на «бабушку» или «дедушку». Поскольку еще в зрелости имя становится носителем статуса и социальной роли, через употребление обобщенного наименования «бабушка» («дедушка») человек принимает социальный статус старого человека в его стереотипном выражении.
- С одной стороны, это означает снижение социального статуса, с другой – является своеобразным маркером возраста . Поэтому особую значимость для пожилого человека приобретают социальные группы, в которых его называют по имени или имени и отчеству. Тогда и сам он получает опыт восприятия самого себя как самоценной личности.

- Вопрос потребности в самопризнании пожилых людей взаимосвязан с проблемой выбора стратегии старения. У пожилых людей с конструктивной стратегией старения потребность в самопризнании приобретает особое значение и имеет позитивный характер, поскольку служит стимулом к развитию.
- Внешняя оценка при этом может становиться менее значимой, чем собственная оценка себя, прекращается борьба за общественное признание, что нередко дает возможность значительного творческого роста.



Отношение к прошлому и будущему в старости во многом зависит от отношения к настоящему. Жизненный баланс человека – оценка прожитой им жизни – больше зависит не от реальных успехов и неудач в прошлом, а от восприятия актуальной жизненной ситуации. Если актуальная жизненная ситуация воспринимается позитивно, то позитивной будет и оценка прожитой жизни. Соответственно и будущее видится ярким и радостным только у тех пожилых людей, которые испытывают удовлетворение от настоящей жизни.





- Некоторые исследователи полагают, что к использованию активных способов приспособления более склонны люди, у которых в течение их прошлой жизни сформировались хорошие адаптивные способности. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и успешностью адаптации к возрастным переменам.
- Если критерием успеха считать хорошее здоровье, большую продолжительность жизни и удовлетворенность этой жизнью, то «психологический портрет» успешно адаптированного пожилого человека будет таким:
  - Врожденный высокий интеллект, хорошая память.
  - Любовь к окружающим и стремление помогать, заботиться, приносить пользу.
  - Любовь к жизни во всех ее проявлениях. Умение видеть красоту и чувствовать радость жизни.
  - Оптимизм и хорошее чувство юмора.
  - Продолжающаяся способность творить.
  - Способность вносить новое в свое окружение.
  - Свобода от тревоги, озабоченности.

Объединив все явления, к которым необходимо адаптироваться в поздней взрослости, их можно назвать одним словом – утрата. У женщин она начинается с климактерических переживаний как некой потери сексуальной идентичности. За этим следует потеря сексуальной привлекательности.

У мужчин особо острые переживания проявляются в связи с потерей работы. Наряду с этим наступают потери, связанные с ухудшением физического состояния, со смертью близких людей и т. д. Таким образом, сущность адаптации к поздней взрослости должна заключаться в принятии потерь, в согласии на потери, если их невозможно избежать.



# КРИЗИС «ВСТРЕЧИ СО СТАРОСТЬЮ»

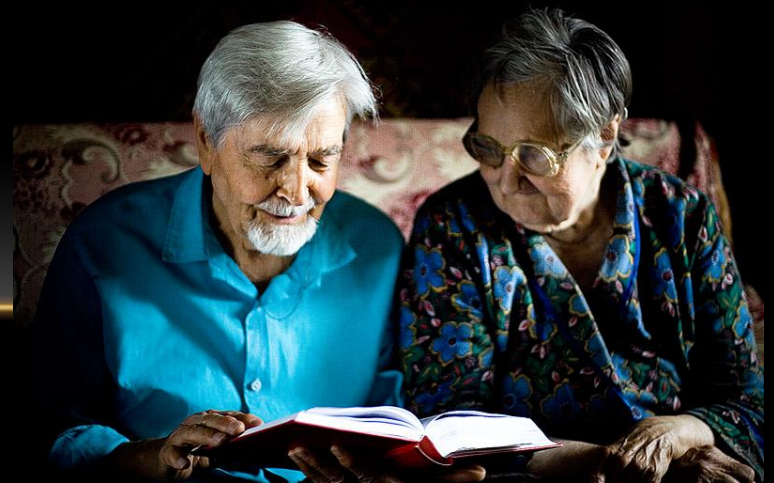
Специфика этого кризиса во многом определяется итогом кризиса, переживаемого, как правило, в период окончания трудовой деятельности. Наличие «кризиса выхода на пенсию» подтверждается большинством исследователей психологии периода поздней взрослости. Во время данного кризиса человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Во многом истоки этого выбора лежат в более ранних возрастах, и, хотя кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора, в реальной действительности эта возможность может человеком не замечаться.

- Первая стратегия предполагает возможность дальнейшего прогрессивного развития личности человека. Она осуществляется при тенденции человека как к сохранению старых, так и к формированию новых социальных связей, дающих ему возможность ощущать свою общественную пользу.
- Вторая – стремление человека прежде всего сохранить себя как индивида, т. е. осуществить переход к деятельности, направленной на «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Возможность развития при такой стратегии ограничена.

*О.В. Хухлаева выделяет в этом кризисе две основные линии:*

1. Первая – это необходимость принятия конечности собственного существования.
  2. Вторая – осознание возможности выполнить те жизненные задачи, которые остались не выполненными в течение предыдущей жизни, или принятие невозможности их выполнения.
- Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с большим трудом. Растет общая ригидность, неоптимальные формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй натурой. Успешной адаптации к старости мешает скептицизм пожилых людей, который нередко формируется в процессе накопления жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь.

- Труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни, что часто проявляется в неприятии самого факта наступления старости, стремлении рассматривать ее проявления как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть.
- В этот период почти половина людей испытывает специфическое расстройство настроения – возрастную ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством.



- Общий уровень страхов у пожилых людей значительно возрастает. Происходит усиление страхов, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни).
- Следующее, что можно отметить, – это либо категорическое избегание пожилыми людьми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть».



# КРИЗИС ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЧЕЛОВЕКА







## Трудовая деятельность

На протяжении всей жизни большинство времени человека занято именно работой. Поэтому важно рассмотреть каждый этап рабочего времени отдельно, относительно изменений в эмоциональном плане.

Итак, первый год работы чаще всего наполнен положительными эмоциями. Любопытство, энтузиазм, радость. Желание получать новые знания и навыки. Лёгкая и быстрая адаптация.

# ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Предпенсионный период считается апогеем профессиональной и личностной зрелости человека. Уровень интеллекта может расти и после шестидесяти лет, однако пик физиологической активности приходится на тридцать-сорок, а затем начинает спадать. Здоровье теряется. Волосы, кожа, движения, быстрота реакции, таблетки, прежние привычки, сексуальная малоактивность – всё напоминает о возрасте.

- Возрастная психология включает и особенности, продиктованные разницей восприятия окружающего мира пожилыми людьми и детьми с молодёжью. Мужчина воспринимается как пожилой человек, женщина – как бабушка. Всё это только подливает масла в общий огонь переживаний по поводу собственного безвыходного положения.
- Таким образом, эмоциональная тупиковая ситуация из-за отсутствия прежних рабочих радостей и потребностей дополняется общим торможением человеческой деятельности. Все переживания выливаются в душевную муку, притом зачастую неосознанную.
- Человек не может адекватно понять и принять то, что с ним происходит в этот период. Виной тому совокупность глубоких эмоциональных и чувственных переживаний.

# ПРИВЫКАНИЕ И ОТВЫКАНИЕ



- Привыкание. Каким образом мозг привыкает к новой деятельности? Вырабатывается способность по-новому мыслить, способность получать новые знания. Новый опыт наслаивается на старый, формируя профессионализм человека.

**Отвыкание.** Оно идёт в двух направлениях: во-первых, отвыкание от прежних трудовых навыков, а, во-вторых, - от прежних чувств и эмоций. Эти самые чувства и становятся в итоге неосознанной потребностью человека.

Процесс отвыкания намного дольше и тяжелее привыкания. С теми же чувствами сталкивается человек, вышедший на пенсию. Потребности в эмоциях не находят отражения в реальности – мире «искусственно созданного покоя». Такие потребности не могут быстро исчезнуть, и минимальное время, требуемое для этого, составляет год.

# АДАПТИРУЕМСЯ К НОВОМУ СТАТУСУ

- Выход на пенсию должен быть постепенным. Медленно снижая физическую и интеллектуальную нагрузку, человек облегчает себе непосредственный момент перехода к заслуженному отдыху.
  - Если человек уже на пенсии, но желание работать никуда не ушло, да и силы позволяют, то лучше к нему прислушаться. Притом лучше, если новая работа будет отличаться от прежней. Приобретённые способности к адаптации будут в скором времени как нельзя кстати.



- - Подрастающее поколение нуждается в рекомендациях и советах бабушек и дедушек.
  - Дача, деревенский домик, работа в огороде, походы за грибами и ягодами – хотя бы некоторые из этих элементов обязательно должны присутствовать.
- - Если есть возможность путешествовать, её ни в коем случае нельзя игнорировать. Притом абсолютно неважны цели таких перемещений. Особенно это важно в первые годы выхода на пенсию.
  - Важность общения со сверстниками так же сложно переоценить.



# ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ В ПЕРИОД СТАРЕНИЯ

- Снижение психической активности, выражающееся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания, замедлении психомоторных реакций составляет основную возрастную характеристику психического реагирования в старости. У пожилых людей возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации, снижается скорость когнитивных процессов.
- Избирательность проявляется в постепенном сокращении видов деятельности, когда отбираются только самые совершенные и на них сосредотачиваются все ресурсы. Некоторые утраченные качества, например физическая сила, компенсируются за счет новых стратегий выполнения действий.

# РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

- Широко распространено представление о нарушениях памяти как основном собственно возрастном симптоме психического старения. Если молодой мужчина, покидая здание, не может вспомнить, куда положил свою шляпу, никто не видит в этом ничего страшного; но если подобная невнимательность замечена за стариком, люди пожимают плечами и говорят: «Склероз». Фиксация на нарушениях памяти типична и для самих старых людей.
- Общий вывод многочисленных исследований последних лет относительно влияния старения на память состоит в том, что память действительно ухудшается, но это не однородный и не однонаправленный процесс. Разные виды памяти – сенсорная, кратковременная, долговременная – страдают в разной степени. «Основной» объем долговременной памяти сохраняется. Резко ослабляется кратковременная или оперативная память. В период после 70 лет в основном страдает *механическое запоминание*, а лучше всего работает *логическая память*.

# РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

При характеристике когнитивных изменений в старости выделяют «кристаллизованный интеллект» и «подвижный интеллект». *Кристаллизованный интеллект* определяется количеством приобретенных в течение жизни знаний, способностью решать задачи, опираясь на имеющуюся информацию (дать определения понятий, объяснить, почему красть нехорошо).

*Подвижный интеллект* подразумевает способность решать новые проблемы, для которых нет привычных способов. Оценка общего интеллекта (Q-фактор) складывается из совокупности оценок и кристаллизованного, и подвижного интеллекта.

# ВЫВОДЫ

1. В поздние периоды жизни необходимо целенаправленное формирование отношения к возрасту, поскольку именно субъективное отношение человека к процессу старения определяет стратегии его жизни;
2. От умения найти себе социально значимое занятие зависят индивидуальная психологическая картина и темп старения;
3. Интеллектуальные функции в пожилом возрасте ухудшаются - скорость развития этого процесса зависит от субъективных факторов, особенностей личности, области профессиональной деятельности;
4. Личность человека по мере его старения изменяется, но старение протекает по-разному, в зависимости от ряда факторов, как биологических, так и социально-психологических;
5. С выходом на пенсию человек остро переживает момент удаления от дел, даже если предвидел и мысленно готовился к этому;
6. Нарушаются режим жизни, стереотип поведения, прерываются привычные отношения с людьми.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учебник для подг. бакалавров и специалистов вузов / Г.С. Абрамова . – М. : Юрайт, 2010 . – 812 с .
2. Возрастная психология [Электронный ресурс] : хрестоматия / сост.: П.А. Ковалев, Е.В. Содоль . – Уссурийск : УГПИ, 2009 . – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) . – Систем. требования: Windows .
3. Хилько, М.Е. Возрастная психология : краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева . – М. : Юрайт, 2011 . – 195 с .
4. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Калюцкий. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. -464с.
5. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ О. В. Хухлаева. - М.: «Академия», 2002. – 208 с.

Спасибо за внимание!