



# ПСИХОЛОГИЯ НА ВЪЗРАСТНИТЕ И САМООСЪЩЕСТВЯВАНЕ

Гл.ас. Д-р Иван Кирилов Иванов – ВТУ „Св.св. Кирил и Методий“

# Съдържание

---

1. Жизнен цикъл - виртуалност и менталност

---

2. Основни жизнени тенденции

---

3. Период на възрастност и старост

---

4. Основни митове и нагласи към възрастните

---

5. Възможности и затруднения при включване на възрастните

---

6. Стъпки за включване на пазара на труда

# Жизнен цикъл (Шарлоте Бюлер)

**Жизнени цикли** - две успоредни жизнени криви: биологична и психосоциална, които са взаимозависими – на всеки етап на значими биологични промени съответстват психо-социални достижения, които са нормативно зададени;

**Видове жизнени събития** - различават се 3 типа събития:

а/ обективни събития - брак, учене, развлечения, приятелство, работа - над 90 измерения през целия живот;

б/ съотносителни събития – конкретните дела на персоната, обективните личностни постижения или провали;

в/ вътрешни събития (преживявания) - отношението на човека към собствения му живот, начинът на размишляване върху него, на самоопределяне, на самооценка.

# Виталност и менталност

- **Виталност** - степента на физическо и биологично съзряване или западане през жизнения цикъл
- **Менталност** - процеса на учене и натрупване на опит, системно мислене и непрекъснатата интелектуална компенсация на западащите биологично функции.
- Установяват се **4 типа хора** в зависимост от съотношението виталност-менталност:
  - 1) Хора с ранен връх на професионален успех (следва се биологичната крива, виталността доминира менталността, например при професионални спортисти);
  - 2) Хора с професионален връх в средата на живота (Рокфелер, Нобел, паралелно движение на виталност и менталност и в средата на живота те са равномерно разпределени и се пресичат);
  - 3) Хора с късен професионален успех (Хегел, Кант, Бисмарк, менталността превалява над виталността в късната възрастност);
  - 4) Хора, при които постиженията са равномерно разпределени през целия живот, т.е. целият живот е едно високо постижение (постъпателно развитие на виталност и менталност)

# ОСНОВНИ ЖИЗНЕНИ ТЕНДЕНЦИИ

Жизнена тенденция - принципи и поведения, които движат човека през различните възрасти.

Най-общо са 4:

1. **Удовлетворяване на потребностите** - чрез снемане на напрежението във всички видове дейност. Тази тенденция следва инстинктите - стреми се към насищане, към задоволство, сигурност.

2. **Поддържане на вътрешен ред** - включва редица подреждащи принципи, които работят за единството на личност и поведение. Тези принципи най-напред се откриват в координацията на движенията в детството, малко по-късно в организацията на дейностите (стил на живот), още по-късно - в действието на такива интегриращи принципи като целите, идеалите и онези самооценявания, които обикновено се наричат съвест. Запазването на вътрешния ред осигурява самосъхраняване, интеграция и подреденост на опита.

# Жизнени тенденции

**3. Креативната експанзия** е тенденция да напредваш в света, да го променяш чрез своите действия, чрез физическа и умствена продуктивност - т.е. да твориш. Тя включва поведения, посредством които индивидът разширява своите влияние, чрез духовна отвореност и креативност.



**4. Адаптивното самоограничаване** е тенденция на личността да адаптира своето поведение към поведението на другия и към дадените условия. Тя се проявява в самоограничаването, от което произтича способността да принадлежиш към някаква общност и да кооперираш действията си. Типично поведение е да имаш потребност да приемаш социални роли, да се самоограничаваш в интерес на другите, потребност да помагаш.



# Възрастност — жизненост срещу застои

---

**Възрастност (45/50- 60/65 години)** - фаза на самооценяване и равносметка, преглед на миналите действия. Оценява се извършеното в термините на реалността. Осигурява се жизнена рамка, по отношение на която индивидът се ориентира към бъдещето.

---

**Креативната експанзия (3)** достига връхната си точка през ранната възрастност (45-55 г.) с навлизането на индивида в един по-широк свят, това е време на кулминацията в биографията - тогава индивидът съзрява за дела и изгражда своята жизнена задача и се реализира устойчиво в професия и брак.

---

През зрялата възрастност (55-65 г.), самооценката на ранната възрастност определя усилията за **установяване на вътрешен ред (2)**. Това е време на критична равносметка, която може да доведе до позитивна нагласа към себе си и обществото или до негативна рекапитулация и затвореност.

# Старост – гняв срещу благодарност

Старост (след 65 години - преживяване на самоосъществяването) - време на отговор на вечните житейски въпроси, свързани със смисъла на живота чрез ретроспекция. В тази възраст здравите и силни индивиди могат още да си поставят цели и да подновяват усилията си за постигане на предишни цели. Много теории разглеждат старостта като период на рекапитулация на постигнатото или непостигнатото през живота. Свързва се с осъществяването или не на т.нар. „младежка мечта“.

- При цялостно позитивна оценка – нагласа към благодарност, благородство и щедрост, креативност и предаване на опита и наученото спрямо следващите поколения.
- При цялостно негативна оценка – затвореност, гняв и обвинителни тенденции, раздразнение и обезценяване на смисъла от постигнатото и живота, отказ за свързване с другите и предаване на наученото.
- При противоречива оценка – несигурност, смяна на настроения, търсене на внимание, частично предаване на опита с нежелание.



# Развитийни задачи на старостта

**Старостта** – период на освобождаване от заблудите на детското съзнание за зависимост и на средната възраст за независимост и преход към взаимозависимост.

- Осъществява се преход от “Аз съм техен” - към “Аз принадлежа на себе си”.
- Освобождаване от борбата за статус. На преден план излиза автентичното Аз на човека.
- Очакването е за по-лесно справяне с всички негативни промени в старостта, който не успее да го постигне, губи битката в живота или поне е обзет от чувството, че я е загубил.
- Изхожда се от позицията на обща стабилност и уравновесеност. Посоката е към по-пълно приемане на себе си. Нагласата е, че още има какво да се научи. Негативната промяна се характеризира със стеснен времеви обхват и силно изразен страх от смъртта.
- Период на рекапитулация на постигнатото или непостигнатото през живота.

# ОСНОВНИ МИТОВЕ И НАГЛАСИ

Възрастните  
нямат чувства и  
са основно  
рационални  
същества (не  
чувстват)

Възрастните са  
с твърди  
ценности и не  
се променят (не  
се развиват)

Възрастните са  
самотни и нямат  
интерес към  
общността (не  
са социални)

Възрастните са  
ревниви и не  
искат да предават  
опита си (не учат)

Възрастните  
изискват грижа и  
не са способни да  
я предоставят (не  
са автономни)

Възрастните  
изискват  
разходи, а не  
могат да имат  
приходи (не  
произвеждат)

Зависи от  
индивидуалната  
равносметка и  
културовите  
нагласи.



# Възможности и затруднения при включване на възрастните

Мотивация и  
себеосъществуване

Учене през целия  
живот

Предаване на  
опита

Част от общност

Ангажиране с  
каузи

Преосмисляне на  
периода на  
старостта

Стъпки за  
включване на  
пазара на труда  
от  
психологическа  
гладна точка



Преодоляване на колективните митове и  
вярвания



Индивидуален подход, казуси и примери



Включване на възрастните в  
образованието



Медийно отразяване на добри и позитивни  
практики



Институционална подкрепа – агенции по заетост,  
регулирани професии, специализирани курсове



Специализирани мерки и роли – наставник,  
супервизор, ментор, коуч, обучител

НАСТОЯЩЕТО: „Ако сте на възраст, не се опитвайте да се промените, променете обкръжението си“. Б. Ф. Скинър





БЪДЕЩЕТО: „Щастливият човек умее да играе, да обича и да работи“. Зигмунд Фройд

