



Для других людей, которые воспринимали свою работу как тяж-

кую обязанность или вынужденную необходимость, выход на пенсию означает освобождение от скучной, утомительной рутины, необходимости подчинения начальству. Теперь у них появляется много свободного времени, которое они могут посвятить своим увлечениям, заботе о близких и т.д.



Известны мысли Л.Сенеки. *"Что ж, встретим старость с распростертыми объятьями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться"*. Практическая смекалка пожилого человека, накопленный им опыт жизни возвышают его над окружающими:

*У неграмотного деда
Самый выгодный диплом,
Именуемый душою,
Человеческим теплом.*

По наблюдениям ученых, раньше времени старятся люди со злым, недружелюбным характером, в особен-



ности же те, кто занят несправедными делами: совершает зло, преступления; в то же время люди добрые, открытые, творящие добро своим близким и обществу, значительно дольше сохраняют молодость и энергию. Конечно, не может порадовать себя, да и родных, и близких старик с дурным, скверным, тяжелым, отвратительным, несносным, трудным, слабым, вздорным, мстительным, агрессивным, мрачным, склочным, конфликтным... характером. И какое наслаждение мы испытываем при общении со стариком, наделенным характером жизнерадостным, доброжелательным, энергичным, волевым, общительным, дружелюбным, спокойным, покладистым, мирным, открытым, в общем... счастливым характером.

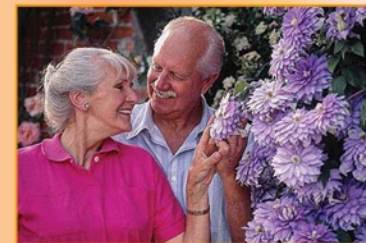


© ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края

ЗОЛОТАЯ

ОСЕНЬ

ЖИЗНИ



Каждый стареет так, как он жил...

Старинная французская поговорка



Для каждого выход на пенсию – это кризисный период жизни. Новоявленный пенсионер встает перед необходимостью решения нескольких важных задач.

Во-первых, это проблема планирования большого количества появившегося у него свободного времени.

Во-вторых, это поиск и апробирование новых социальных ролей. У тех людей, которые раньше отождествляли себя со своими социальными ролями (например, я – главный инженер), может наблюдаться потеря «Я» или ролевое смещение.

В-третьих, необходимость найти сферу приложения собственной активности.



Для успешного решения всех трех задач человек должен принять собственную старость и искать активные способы приспособления к новой ситуации.

Обычно человек старается подготовиться к выходу на пенсию. Этот процесс условно можно разделить на три этапа.



- **Сбрасывание оборотов.** На этом этапе человек предпенсионного возраста стремится освободиться от ряда обязанностей, сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности после выхода на пенсию.



- **Перспективное планирование.** Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план действий или занятий, которым он посвятит свое свободное время.

- **Жизнь в ожидании пенсии.** Людьюми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически уже живут теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.



Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. Одни воспринимают его как безвозвратную потерю смыслообразующего мотива жизни, как конец своей полезности. Такой человек стремится всеми силами остаться на рабочем месте и после наступления пенсионного возраста.



Отсутствие работы приводит такого человека к осознанию того, что его роль в обществе ослаблена. В этом случае он ищет те виды деятельности, которые бы дали ему ощущение собственной полезности и сопричастности к жизни общества.

