**1. Что значит «психологический возраст»?**

Психологический возраст психологи определяют как субъективное внутреннее ощущение возраста самим человеком или как субъективную оценку возраста по поведению личности со стороны другого лица. Его часто называют внутренним возрастом. Далеко не всегда этот возрастной результат соответствует паспортным данным и физическому состоянию тела. Но именно он является основой постановки наших целей, задач, выбора определенного стиля жизни, интересов и даже базисом для проявления различных психосоматических заболеваний.

Большинство специалистов утверждают, что на **психологический возраст** влияет наше бессознательность. Оно абсолютно не зависит от реально текущего времени. Именно бессознательность позволяет нам ощущать глубокие переживания далёкого прошлого как недавно произошедшие. Этот вид возраста стоит оценивать, основываясь на том, насколько для нас важны события будущего или прошлого. Если человек ждёт самых масштабных и ценных событий в будущем, не придавая особой значимости прошлому, то он чувствует себя значительно моложе своего хронологического возраста. Если же, наоборот, самые яркие и значимые события были у человека уже в прошлом, то он может чувствовать себя старше своих реальных лет. В этом случае, психологи советуют вспомнить о привычке идеализировать прошлые этапы жизни.

Одновременно психологический возраст является и своеобразным возрастным показателем реализованности. Если продолжать развивать личностные возможности, строить планы, то это шанс всегда чувствовать себя моложе прожитых лет, а макияж глаз умело скроет первые морщинки.

Есть позиция определения психологического возраста через 4 основных аспекта (на основе подхода Р. Кастенбаума):

* степень жизненной активности,
* внешний вид,
* самоощущение,
* интересы.

Существует и оценивание психологического возраста через три его основных составляющих:

* возраст умственный (интеллектуальный показатель),
* возраст социальный (показатель социальной зрелости, адаптации к окружающей среде),
* возраст эмоциональный (показатель зрелости личностной, уравновешенности, произвольности эмоций).

Считают, что ощущение своего внутреннего возраста будет зависеть и от собственных представлений, как именно должен характеризоваться этот возрастной период, каков образ определенного возраста. Естественно на это представление будет влиять стереотипы внешнего мира по данному возрастному периоду.

События социальные (женитьба, рождение детей и т.д.) и какие-то эмоциональные вехи могут оказывать воздействие на осознание своего возраста души.

Разница психологического и других видов возрастов – абсолютно распространенное явление со своими закономерностями. Но считается, что **возраст** 25 лет - точка равновесия, на которой наиболее часто встречается совпадение всех типов возрастов. Хотя возможны и отклонения.

А вот до 20 лет обычно наблюдается самоощущение на более старший возраст. К таким молодым подключается категория пессимистов. К 30 годам, по данным психологов, люди склонны снижать свой возраст, примерно, года на четыре. В период 30-40 лет разница еще больше. Между психологическим и хронологическим возрастом - около шести лет. В промежутке 40-50 лет внутренний возраст обычно молодеет на семь-восемь лет.

Что касается старшего возраста, пенсионного, то здесь большое значение имеет социальная среда, уровень социальной и эмоциональной поддержки данной возрастной группы. Для стран СНГ более свойственно опережающее внутренне старение, люди чувствуют себя значительно старше своего возраста. Снижение финансового уровня, личных и профессиональных перспектив, эмоциональной насыщенности жизни – вот основные причины этого. Есть вероятность подобного состояния и для некоторых лиц уже в возрасте 45-50 лет. А вот европейцы почтенного возраста, наоборот, радуются и радуют своим внутренним омоложением. Некоторые после 60 лет способны ощущать себя на 30 лет!

Чем старше человек по паспорту тем бóльшими временными отрезками он оперирует в сознании. Если в юном возрасте год - это целая жизнь, то для шестидесятилетних нормально говорить о десяти (двадцати)-летних временных промежутках.

**2. Тест на определение психологического возраста**

**Тест №1**  
 Интересно всё-таки более точно определиться со своим психологическим возрастом. В рамках его анализа можно использовать и разработанные уже психологами тесты. Самый лёгкий из них – тест по шкале Р. Кастенбаума:  
*Заполните пробелы количественным показателем возраста*

1. Ощущаю я себя на 19 лет.
2. Мой внешний вид даёт понять, что мне 20 лет.
3. Мои интересы в жизни соответствуют возрасту человека в 20 лет.
4. Моё поведение в обыденной жизни показывает, что мне 19 лет.

Теперь сложите все числа, а полученную сумму разделите на четыре. Результат – ваш **психологический возраст**.

**Тест № 2**

***Вы опаздываете и находитесь неподалеку от автобусной остановки.  
Подходит автобус. Что вы сделаете:***

|  |
| --- |
| побегу, чтобы успеть; |
| буду идти как можно быстрее; |
| буду идти немного быстрее, чем обычно; |
| буду идти, как шел; |
| посмотрю, не идет ли следующий автобус, а потом решу, что делать. |

### *Ваше отношение к моде:*

признаю и действую, чтобы соответствовать ей;



признаю то, что мне подходит;



не признаю современные экстравагантные модели;



не признаю современную моду вообще;



признаю и отвергаю, смотря по настроению.



### *В свободное время вы охотнее всего:*

проводите время с приятелями;



смотрите телевизор;



читаете художественную литературу;



разгадываете кроссворды:



занимаетесь чем угодно.



***На ваших глазах совершается явная несправедливость. Ваши действия:***

|  |
| --- |
| сразу постараюсь восстановить справедливость всеми доступными средствами; |
| встану на сторону пострадавшего и постараюсь ему помочь; |
| постараюсь восстановить справедливость в рамках закона; |
| а что можно сделать? Осудить про себя очередную несправедливость и продолжить свои дела; |
| вмешаюсь в обсуждение, не высказывая своего мнения. |

### *Когда вы слушаете современную молодежную музыку, то:*

приходите в восторг;



думаете, что и вы этим должны "переболеть";



не признаете этот шум и грохот;



считаете, что на вкус и цвет товарищей нет



### *Вы находитесь в дружеской компании. Для вас важно:*

возможность продемонстрировать свои способности;



сделать так, чтобы люди не забывали, с кем имели дело;



соблюсти приличия;



вести себя в соответствии с нормами этой компании



***Насколько вы предусмотрительны:***

|  |
| --- |
| склонен приниматься за дела, не раздумывая; |
| предпочитаю сначала действовать, а уже потом рассуждать; |
| предпочитаю не участвовать в делах, пока не выяснены хотя бы основные их последствия; |
| предпочитаю участвовать только в таких делах, где успех гарантирован; |
| отношусь к делам в зависимости от ситуации. |

### *Какая работа вам нравится:*

содержащая элементы неожиданности и риска;



разная, но не монотонная;



такая, где можно использовать свой опыт и знания;



нетрудная



смотря по настроению.



### *Доверчивы ли вы:*

доверяю некоторым людям;



доверяю многим людям



не доверяю многим;



не доверяю никому



все зависит от того, с кем я имею дело.



### *Ваше настроение:*

преобладает оптимистическое;



часто оптимистическое;



часто пессимистическое;



преобладает пессимистическое;



в зависимости от обстоятельств.



*Результат:*

#### Ваш психологический возраст равен 24.

Молодость. Вы вполне ответственный и уже взрослый человек. Не упускайте драгоценное время, реализуйте себя полностью!

**3. Сохранение психологической молодости**

Психологи абсолютно уверенны, что на внутренний **возраст** мы сами способны оказывать влияние. Они предлагают следующие рекомендации:

* следует воспитывать в себе оптимизм;
* важно находиться в состоянии любви (любой по типу и объекту) и окружать себя приятным общением;
* не забывать планировать на будущее любые этапы своего развития и приятные события;
* кроме внешних изменений, полезна и смена внутреннего образа (закройте глаза и представьте себя в новом виде, с новыми качествами; лучше в образе стремиться к омоложению и лёгкости);
* не допускать мыслей и слухов о том, что возраст отбирает возможности (физиологические, ментальные и т.п.);
* вести здоровый образ жизни (рациональное питание, правильный и стабильный режим дня, физические нагрузки, отказ от вредных привычек);
* стараться давать развитие и нагрузку своей мыслительной деятельности;
* принять за данность, что возраст души можно изменить, а от него зависит счастье, здоровье, долголетие.

Среди всех типов возрастов психологический можно считать исходным, одним из самых важных. Необходимо стараться наделить его молодостью. Это непременно придаст сил и ярких красок для всей жизни.

Список источников:

http://www.roditeli.ua/semya/psy\_family/psychological\_age

http://jokesland.net.ru/test/psix.php

http://www.pravo.vuzlib.net/book\_z318\_page\_24.html

Содержание:

1. Что значит «психологический возраст»?

2. Тест на определение психологического возраста

3. Сохранение психологической молодости

Список источников