

## **Тема 5 . Поздний (пожилой и старческий) возраст. Жизненный путь человека как личности**

### **Основные вопросы**

1. Периодизация позднего возраста.
2. Жизненный путь человека как личности.

### **1. Периодизация позднего возраста**

В периодизации Э.Эриксона пожилой возраст имеет название поздней зрелости или поздней взрослости. Начинается он кризисом поздней зрелости, связанным, как правило, с прекращением трудовой деятельности и выходом на пенсию.

#### ***Кризис поздней зрелости.***

Кризис поздней зрелости, или старости, связан с тем, что у человека не остается времени, чтобы испытать иные пути, ведущие к эго-интеграции. Это, по мнению К. Г. Юнга, происходит оттого, что мало кто из людей умеет жить: «Искусство жить является самым важным и самым редким из всех искусств - исчерпать всю чашу красоты, кому это удавалось? Так что для большинства людей слишком многое остается непережитым... и, таким образом, они переступают через порог старости с неудовлетворенными притязаниями, которые невольно заставляют их смотреть назад».

Однако если цель не сзади, а впереди, то для пожилого человека это не что иное, как смерть и подготовка к ней. Для того, чтобы эта цель стала осмысленной, а не ужасающей, нужна вера, по большей части утраченная образованными людьми.

Р. Пекк о трех подкризисах поздней зрелости. Р. Пекк считает, что чувство полноценности может развиваться в полной мере, если человек преодолет три подкризиса:

1. Переоценка собственного «Я» *помимо его профессиональной роли*, которая вплоть до ухода на покой у многих людей остается главной.
2. *Осознание факта ухудшения здоровья и старения тела*, что дает возможность выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие.
3. *исчезает самоозабоченность*, и теперь человек без ужаса может принять мысль о смерти.

#### ***Поздняя взрослость.***

Бернсайд с коллегами разбили позднюю взрослость на четыре десятилетия:

- предстарческий период: от 60 до 69;
- старческий период: от 70 до 79;
- позднестарческий период: от 80 до 89;
- дряхлость: от 90 до 99.

***Физическое развитие.*** Физическое здоровье заметно ухудшается в период поздней взрослости от относительного здоровья в 60 лет до дряхлости и различных хронических заболеваний у девяностолетних. Происходит увядание кожи, изменение осанки, мышцы утрачивают эластичность, сжимается скелет. Сенсорные функции человека, особенно зрение и слух, снижаются. Работа мышц

замедляется, кости становятся хрупкими, объем легких уменьшается. Однако некоторые изменения можно приостановить или даже устранить благодаря физическим упражнениям, правильному питанию и хорошему уходу за здоровьем.

*Когнитивное развитие.* Большинство умственных навыков не затрагивается старением. Однако может уменьшаться скорость физических и умственных операций. Может наблюдаться ухудшение вторичной памяти, особенно, если надо запомнить новую информацию. Сенсорная память, первичная память и память на отдаленные события остаются сохранными, если не возникают заболевания, влияющие на них.

*Психосоциальное развитие.* На седьмом десятке люди в целом, остаются тесно связаны с семьей и друзьями, но некоторым из них приходится столкнуться со снижением доходов, потерей друзей и близких и утратой сил. После 70 лет мир социальных отношений становится уже и к людям чаще приходят болезни. После 80 или 90 лет люди склонны удаляться от мира.

У многих людей изменяется статус – они выходят на пенсию, стареют, часто вдовеют. Уход на пенсию является значительной переменой статуса в позднем возрасте. Социальный мир, также как и физический, сужается. Пожилые люди учатся приспосабливаться к прекращению воспитательной деятельности, к ролям бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек, к осуществлению ухода за больным супругом (супругой), к потере супруга и близких друзей. Многие люди тяжело переживают этот период. Пожилым приходится изменять свои Я-концепции по мере того, как они теряют прежнюю автономию и становятся более зависимыми от других в удовлетворении своих повседневных нужд. Старея, люди начинают в своих мыслях исходить из того, сколько им осталось жить.

Одна из центральных задач этой стадии в том, что к концу жизни люди должны отказаться от старых связей и уступить власть другим.

По мнению Э.Эриксона, в этой стадии жизни человек выбирает между *эго-интеграцией* (целостностью) и *отчаянием* (безысходностью). Ощущение интеграции эго, которое вбирает в себя приятие человеком уникального жизненного цикла с его историей побед и поражений, поддерживает ощущение порядка и значительности в личной жизни и в мире вокруг. Вместе с ощущением интеграции и целостности эго приходит осознание ценности другого образа жизни, даже совершенно отличного. Интеграция несет с собой перспективу - способность видеть человеческую жизнь в единстве и понимание человеческих проблем. В старости эго-интеграция воплощается в такой добродетели возраста, как *мудрость*. Люди, развившие в себе мудрость, становятся образцами интегрирования и совершенства. Они дают вдохновляющий пример для молодежи. Чувство интеграции может также облегчить ощущение беспомощности и зависимости, характерное для преклонного возраста.

Если человеку кажется, что жизнь прожита зря, то очень вероятно погружение его в отчаяние, и ему будет казаться, что времени слишком мало, чтобы начать все сначала. Отчаяние проявляется в страхе смерти или в

презрении к другим ценностям и их отрицании, в отрицании общественных институтов и другого образа жизни.

**Смерть и умирание.** Смерть – это последнее критическое событие в жизни человека. На физиологическом уровне она представляет собой необратимое прекращение всех жизненных функций. На психологическом уровне она имеет личную значимость и личное значение для самого умирающего и его родных и близких. В современном обществе одной из реалий смерти является ее отрицание. Люди боятся смерти. Однако, некоторые исследования демонстрируют, что в целом, смерти меньше боятся старики и люди, имеющие твердую цель в жизни, и что многие пожилые люди спокойно относятся к перспективе собственной смерти. Пожилых людей страшит скорее не сама смерть, а возможность длительного и мучительного умирания.

Кюблер-Росс выделила пять стадий приспособления к мысли о смерти:

- отрицание;
- гнев;
- торг;
- депрессия;
- принятие.

Однако, каждый человек по-своему справляется с мыслью о скорой смерти.

## 2. Жизненный путь человека как личности

*Жизненный путь* – это история индивидуального развития, жизнь человека как личности.

Особенности психологии жизненного пути.

1. Личность рассматривается как субъект, который собственными выборами строит индивидуальный жизненный путь.

2. Психологические особенности и способности личности трактуются как производные от ее реального взаимодействия с жизненными обстоятельствами.

3. Преодолевается разрыв между личностью как субъектом и ее жизнью как объектом.

4. Поднимаются и решаются схожие проблемы, но с различных методологических и теоретических позиций.

Первое систематическое изучение закономерностей жизненного пути человека как личности было предпринято *Ш.Б. Бюлер* и ее сотрудниками в Венском психологическом институте в 20—30-е гг XX века. На большом эмпирическом материале ею было установлено, что, несмотря на индивидуальное своеобразие, существуют закономерности («регулярности») в сроках наступления оптимумов жизни в зависимости от соотношения духовных, «ментальных», и биологических, «витальных», тенденций. Ш. Бюлер была разработана концепция развития человека как процесса постепенного становления и изменения духовных целевых структур самосознания. Ш.Б. Бюлер определила *главной движущей силой развития личности стремление к «самоосуществлению»* - итогу жизненного пути, когда ценности и цели, к которым стремился человек осознанно или

неосознанно, получили адекватную реализацию. Выдвинутое ей понятие близко по смыслу понятиям «самоактуализации» и «самореализации», за исключением того, что самоосуществление понимается более широко, как итог, процесс, который в разные возрастные периоды может быть различным. Ш. Бюлер выделила пять фаз, при смене которых направление «самоопределения» меняется. Идеи и эмпирические исследования Ш. Бюлер способствовали оформлению экзистенциальной психологии на Западе.

В отечественной психологии к теме жизненного пути первыми обратились Н. А. Рыбников, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев.

*Н. А. Рыбников* предлагал изучать психологию не только детского возраста, но также и взрослости. Им был выдвинут термин «акмеология», использовавшийся для понятийной фиксации закономерностей развития личности в зрелом возрасте. Акмеологические закономерности раскрывались при помощи биографического метода, ориентированного на воссоздание реального жизненного пути личности, основных вех индивидуальной биографии. Основной упор Н.А. Рыбников сделал на разработку и операционализацию биографического метода в психологии.

*С. Л. Рубинштейн* говорил о том, что жизненный путь есть некая целостность и в то же время состоит из этапов, каждый из которых может стать поворотным в жизни личности. Он считается родоначальником событийного подхода к анализу жизненного пути личности.

*События жизни* - это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека. Жизненный путь для Рубинштейна - это целостное, непрерывное явление; каждый человек имеет свою собственную историю и становится личностью именно потому, что имеет свою жизненную историю. Центральная проблема личной жизни - сможет ли личность стать субъектом собственной жизни. Субъектом своей жизни личность становится в силу способности решать свои проблемы, отвечать за свои поступки, за счет личной ответственности и отношений с другими людьми.

*Б. Г. Ананьев* определял жизненный путь человека как историю формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения.

Он разделил события на 2 типа:

1. События окружающей среды (события, происходящие по независимым от самого субъекта причинам);
2. События поведения человека в среде (события-поступки самого человека).

Н.А. Логинова добавила третий тип – события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека.

Важным понятием для жизненного пути человека является понятие «жизненный выбор».

*Жизненный выбор* - это переломный момент на жизненном пути, который имеет свою структуру и внутренние тенденции, свидетельствующие

о направленности личности, способах ее взаимодействия с миром и уровне развития. Жизненный выбор вписывает человека в определенный социальный контекст, способствуя самоопределению и самоосуществлению. Он позволяет понять, ради чего человек живет, к чему стремится, как достигает своих жизненных целей и какие именно личностные ценности лежат в его основе.

*В. Н. Дружинин* выделил варианты жизненного пути человека. По его мнению, они независимы от индивида, изобретены человечеством воспроизводятся во времени жизни. Человек в зависимости от конкретных обстоятельств может выбрать тот или иной вариант, но вариант жизни может быть ему навязан. Степень свободы индивида и мера давления на него внешнего мира – социальной среды – зависят от конкретных исторических условий. Понятие «вариант жизни» является целостной психологической характеристикой индивидуального бытия и определяется типом отношения человека к жизни. Вариант жизни формирует человеческую личность, «типизирует» ее. Индивид превращается в представителя «жизненного личностного типа». Под *вариантом жизни* понимается качественно-определенный способ осуществления личностью своего жизненного пути.

*Дружинин* выделил следующие типы или варианты жизни:

- «жизнь начинается завтра»;
- «жизнь как творчество»;
- «жизнь как достижение»;
- «жизнь есть сон»;
- «жизнь по правилам»;
- «жизнь – трата времени»;
- «жизнь против жизни».

По мнению *В.Н. Мясищева*, отношение является интегратором всех психологических свойств личности.

*Отношение личности* – это активная, сознательная, интегральная, избирательная основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности; это системообразующий элемент личности, которая предстает как система отношений. Отношения личности формируются под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом, в частности.

*Доминирующее отношение*, подчиняющее себе другие определяет жизненный путь личности.