**Курсовая работа по возрастной психологии**

**На тему: Поздний период жизни человека: типы старения.**

**Содержание**

Введение……………………………………………………..………..…3

1. Поздний период жизни человека………………………….………..4

2. Анализ основных теорий старения и старости…………..……..…..7

3. Типы старения и определяющие их условия…………….………..11

Заключение…………………………………………………….……….23

Список использованной литературы………………………………….24

**Введение**

В настоящее время в высокоразвитых странах возросла продолжительность жизни людей, удлинился период старости, который занимает около трех десятилетий. Однако в психологической науке этот период изучен несравненно меньше, чем первая треть жизни человека. И все же за последние два десятилетия психологи создали ряд концепций старости, собрали значительный материал, выявляющий характеристики психологического облика людей в возрасте от 60 до 90 лет и более.

Исследователи проводят полевые эксперименты, лонгитюды, применяют психобиографические методы. Ведется разработка периодизации поздних лет жизни. Одни психологи выделяют этапы ранней (от 60 — 65 до 75 лет) и поздней старости (от 75 лет и далее). Другие называют поздней взрослостью 60 —75 лет, расчленяя период взрослости на раннюю, среднюю и позднюю. В таком случае старыми называются люди, находящиеся за пределами 75-летнего возраста. Однако те или иные этапы поздней жизни не приурочены жестко к возрастным рамкам. У одних людей этап поздней взрослости продолжается до 90 и более лет. У других уже в 70 лет появляются признаки психологического одряхления.

В данной курсовой работе проводится исследование периода поздней взрослости.

**1. ПОЗДНИЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Любой период жизни человека, особенно время поздней взрослости и старости, следует рассматривать в контексте целостного жизненного пути индивида. Психологи не располагают материалами, которые охватывали бы весь жизненный путь человека. Но психобиографические методы, повествования субъектов о личностно значимых для них событиях, исследование степени согласованности внешнего рисунка жизни с ее оценкой самим человеком и хорошо знавшими его людьми помогают выявить те особенности жизненного пути индивида, которые повлияли на процесс его психологического старения.

В свою очередь жизненный путь — это индивидуализированное преломление личностью движения социально-исторической действительности. Принцип социальной обусловленности жизни человека получает развитие в работах многих крупных представителей мировой психологической науки — Э. Фромма, X. Томе, Э. Эриксона и др.

 Этот принцип направлен на выявление представленности в душевной жизни личности социально-исторических событий, периодов ломки общественных отношений. Силу социальных воздействий никак нельзя недооценивать, и все же человек способен быть свободным по отношению к своей исторически преходящей действительности, к давлению общества, его шаблонам. Возможность человека быть свободным заключается в том, что его потенции выходят далеко за пределы того, что общество реализует на данном этапе своего развития. Выступая как личность, как индивидуальность, человек привносит свою уникальность в социальные ситуации и события, наполняет высокой значимостью одни фрагменты мира и обрекает на психологическое небытие—другие.

Положение о значимости субъективного отношения человека к социальным воздействиям, стереотипам и шаблонам обретает особый смысл применительно к анализу жизни людей в поздние годы. Результаты эмпирических исследований показывают, что многие характерные черты пожилых обусловлены распространенными в обществе негативными стереотипами стариков как людей бесполезных, интеллектуально деградирующих, беспомощных. И многие пожилые интериоризируют эти стереотипы, снижают собственную самооценку, боятся своим поведением подтвердить отрицательные шаблоны.

Весьма значимыми для психологии развития и психогеронтологии выступают также следующие положения.

В первом из них мы пересматриваем широко распространенное среди психологов представление о поступательном развитии личности как об «одноколейном», однонаправленном движении душевной жизни. Новые исследования в области психологии жизненного пути показывают, что личностное развитие представляет собой двухколейный процесс, включающий перемещение субъекта в плоскости сознания и даже поведения назад, к своему прошлому, с последующим возобновлением поступательного движения.

 Подчеркнем, что в данном контексте движение вспять является не регрессом, а механизмом обогащения личности латентными новообразованиями пройденных стадий, которые оцениваются и переосмысливаются ею с позиций актуального настоящего. Эриксон впервые обратил внимание на этот психологический феномен еще в 1951 г. Тогда в качестве главного новообразования заключительной стадии жизни он выделил особую активность человека по интеграции пройденных им стадий жизненного пути. Личность, успешно решившая задачу интегрирования, аккумулирует, согласно Эриксону, достижения и энергетический потенциал пройденных этапов жизни, переживая чувство удовлетворения.

Второе положение своими истоками восходит к работам X. Вернера. Изучая развитие восприятия, он пришел к выводу о том, что существуют две его разные формы, которые развиваются параллельно, не оказывая одна на другую заметного влияния. Первая форма — физиогномическое восприятие, схватывающее характерность ситуации или человеческого лица без выделения частей воспринимаемого. Вторая форма — аналитико-синтетическое восприятие, возникающее несколько позднее, но не преобразовывающее физиогномическую перцепцию. Работы К. Джиллиген (С. Gilligan)—сотрудницы Л. Колберга — дают основание ряду психологов выдвинуть предположение о том, что нравственная сфера человека развивается одновременно по двум направлениям. Исследования Джиллиген показали, что нравственное сознание мальчиков ориентировано на логику, справедливость, социальную организацию. У девочек моральное развитие идет по линии усиления сочувствия, заботы о людях и гуманизации межличностных отношении. Есть основания согласиться с мнением некоторых психологов о том, что у обоих полов происходит одновременное развитие этих двух форм нравственности. Однако у мужчин более развитым и глубже вписанным в мужской характер оказывается логически-когнитивный тип морали, а у женщин — эмоционально-эмпатический. По мнению У. Крей-на (W. Crain), интеграция двух линий развития морали является одной из главных задач личности в поздние годы[[1]](#footnote-1).

Обозначим, наконец, последнее методологическое положение нашего исследования. В отечественной психологии внимание ученых привлек тезис К. Маркса о способности человека к безграничному развитию безотносительно к заданным масштабам. Это положение было конкретизировано на уровне изучения человека, его индивидуального бытия и развития как личности. Новейшие эмпирические материалы позволяют наполнить психологическим содержанием этот принцип, постулировать неисчерпаемость потенций человека, обосновать оптимистический подход к его жизни в поздние годы.

Изложенное выше положение Маркса поддерживают крупные зарубежные психологи. Э. Фромм, опровергая бытующее до сих пор в психологической науке убеждение в том, что развитие человека как личности направлено на достижение им некоторого конечного состояния — «зрелости», «мудрости» и т. п., после которого личность начинает деградировать, пишет: «Человек умирает всегда прежде, чем успевает полностью родиться».

**2. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТЕОРИЙ СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ**

Первая теория — с позиций биолого-медицинского подхода психологическая деградация людей в поздние годы, ухудшение их умственных возможностей непосредственно определяются функциональными и органическими поражениями мозга. Против этой концепции выступают многие психогеронтологи. Так, Н. Фейл (N. Feil), видный геронтопсихотерапевт, работающая в интернате для пожилых, показала, что под влиянием разработанных ею методов психотерапии даже у очень старых людей с диагнозом «начальная стадия болезни Альцгеймера», происходят позитивные изменения в сознании и поведении. Она утверждает, что не существует непосредственной связи между степенью поражения мозга человека и его интеллектуальными способностями.

Вторая теория старения может быть обозначена как деятельностный подход (action-theoretical approach) к развитию личности. Его представители — Р. Хейвигхерст (R. Havighurst), Г. Крем-пен (G. Krempen), Ф. Хейл (F. Heil) и др. Суть этого подхода такова: люди своими действиями изменяют собственное окружение, развивают способность справляться с трудными ситуациями, прокладывают свой жизненный путь. Деятельная жизнь выступает условием поступательного развития личности в поздние годы.

Разумеется, действенное, активное отношение к жизни может создать благоприятные условия для прогрессивного развития личности. Но главный вопрос заключается в том, насколько содержательными и продуктивными окажутся действия человека, насколько личностно значимой будет его деятельность.

Представители третьей теории старения, соглашаясь с положением о значимости активности личности для благополучного прохождения ею стадий поздней жизни, одним из весьма важных факторов актуализации потенций субъекта считают его способность противостоять распространенным в обществе негативным стереотипам старости. Ранее мы уже выделяли некоторые из таких стереотипов. Психологи описывают и другие отрицательные шаблоны, например, ложно понимаемая мудрость как отстраненное отношение старого человека к общественной жизни, его «погружение в мысли о вечном» и т. П. На человека, который вышел на пенсию, так и не добившись высокого положения в обществе, демобилизующе действует его убеждение в том, что он прожил «маленькую» жизнь.

Обсуждая проблему критериев величия человека, Фромм приходит к следующему выводу: «Обыкновенный человек, справляющийся с задачами, которые ставит перед ним положение в обществе и семье, несмотря на свою «маленькую жизнь», более «велик», чем «великий» государственный деятель, чьи безнравственные решения могут нести непоправимое зло». Есть основания предполагать, что раннее появление у развивающегося человека качества автономии, т. е. самостоятельности и независимости, позволяет личности противостоять давлению общества и вырабатывать собственные критерии оценки своей жизни[[2]](#footnote-2).

Обратимся, наконец, к анализу концепции Эриксона, рассматривающего период старения личности в контексте ее целостного жизненного пути. Эриксон выстраивает последовательность стадий развития личности, характеризующихся особым новообразованием. Каждое из них формируется, согласно его концепции, в процессе разрешения человеком конфликта между двумя противоположными тенденциями, одна из которых способствует поступательному развитию личности, а другая — тормозит его. Эти тенденции в явной или неявной форме включают и определенную черту личности, и отношение человека к миру, своей жизни, себе. В своих более ранних работах в качестве позитивных новообразований личности Эриксон выделяет доверительное отношение индивида к миру и себе, автономию, инициативу, трудолюбие, хорошо организованную идентичность, близость (со значимыми другими), генеративность и интегратив-ность. К негативным характеристикам личности он причисляет недоверчивость, стыд и сомнение, чувство вины, неполноценность, диффузность ролей, изоляцию, стагнацию, отчаяние. В результате такого резкого разведения двух групп личностных свойств в концепции Эриксона оказались представленными два нежизненных психологических типа людей. Один — испытывающий лишь чувства вины, сомнений, одиночества и отчаяния, другой — характеризующийся только положительными качествами, которые в реальной жизни могут оказаться неадантивными. Встреча доверчивого человека со злом способна породить генерализованную озлобленность. Таким же образом, инициатива, не ограниченная нравственными устоями, может привести к попранию интересов других людей и т. д. Практика психотерапии побудила Эриксона пересмотреть ряд положений своей концепции.

В последних работах он определяет новообразования каждой стадии как неустойчивый баланс двух противоположных качеств. У личности, благополучно разрешающей нормативные кризисы, баланс нарушается в сторону положительных качеств. При менее благополучном исходе кризисов у человека происходит перевес негативных свойств. Теперь эпигенетические образования каждой стадии Эриксон называет Надеждой, Волей, Намерением, Компетентностью, Верностью, Любовью, Заботой и Мудростью. Каждое из них включает два противоположных качества. В определенных ситуациях одно из них может занять ведущее место.

В данном контексте для нас особый интерес представляет характеристика Эриксоном стадии поздней жизни — интегратив-ности (мудрости). Нельзя не отметить, что в его концепции психологическое содержание периодов второй половины жизни человека раскрыто гораздо слабее, чем более ранних стадий. Задачу стадии интегративности (мудрости) ученый видит в отыскании человеком смысла своей жизни, в интеграции всех пройденных стадий и в обретении им целостности своего «Я». Он, однако, не раскрывает, какими процессами обеспечивается достижение интегрирования личности. Несомненно, решение этой задачи должно опираться на способность человека быть компетентным в построении собственной жизни, организации своего будущего времени, в выработке осуществимых жизненных программ, адекватной оценке социальной действительности и т. д. Но в схеме Эриксона компетентность выступает лишь как трудолюбие, успех в овладении профессией.

Особого обсуждения заслуживает максимальное сближение у Эриксона понятий интегративности и мудрости. С моей точки зрения, стержнем мудрости является духовно-нравственное отношение личности к миру и жизни. Но является ли такое отношение основанием интегративности? В работах Эриксона нет ответа на данный вопрос. Более того, понятие нравственности не фигурирует в его схеме ни в качестве центрального новообразования определенной стадии, ни в форме общей характеристики жизненного пути личности.

Хотелось бы, наконец, подчеркнуть, что стремление интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни присуще личности на всех отрезках ее жизненного пути. Но Эриксон нрав в том, что в поздние годы потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь становится особенно настоятельной. Достоинством его концепции является выделение им условий, способствующих личности эффективно интегрировать свою жизнь. К таковым относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий. Теперь-то и обнаруживается полностью вся парадоксальность позиции Эриксона. У личности произошла интеграция позитивных свойств. Каждое из них усилилось за счет связи со всеми остальными. Возрос мотивационный потенциал человека[[3]](#footnote-3).

Он оказался подготовленным к дальнейшему поступательному развитию. Для Эриксона же это — характеристики конечного этапа жизни. Не логичнее ли предположить, что восьмая стадия есть завершение прежних жизненных программ и основание для выработки новой программы и дальнейшего роста личности.

Как развитие интеллекта не заканчивается по достижении человеком операционального уровня развития мышления, так и продуктивная жизнь личности не завершается стадией интегрированности ее жизненного пути.

**3. ТИПЫ СТАРЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИХ УСЛОВИЯ**

Анализируя жизнь человека в поздние годы, нужно четко различать его физическое и личностно-психологическое старение. Теряя физические силы, индивид может сохранить способность прогрессивно развиваться как личность. Одним из основных признаков старения является гиперболизированная адаптация субъекта к выработанным им приемам решения жизненных проблем, стратегиям поведения в социальных ситуациях и определенному образу жизни. Очутившись в новых социально-исторических условиях, такая личность не может заново осмыслить свои путь, дать новую интерпретацию событиям собственной жизни. Успешность, адаптивность старения определяется тем, насколько человек оказывается подготовленным к тем новым задачам, которые характерны для поздних лет жизни, к изменению своего места в обществе, специфичным для старости трудным ситуациям.

Самое общее положение, из которого мы исходим, заключается в следующем. Насколько адаптивной, успешной, продуктивной будет жизнь человека в пору поздней взрослости (и старости), зависит от того, как он строил свой жизненный путь на предшествующих стадиях. В поздние годы человек заостряет внимание не только на присущих ему установках и субъективных отношениях к миру, но и на проявлении ранее скрываемых личностных свойств и позиций. С этой точки зрения разработка типологии старения может внести вклад в продвижение проблемы целостной типологии личности[[4]](#footnote-4).

Прежде чем приступать к анализу разных типов старения, выделим те факторы, которые влияют на личность в поздний период ее жизни. Одним из главных факторов, обусловливающих продолжение поступательного развития личности в поздние годы, выступает содержательность, творческий характер способа ее жизни. Продуктивный способ жизни опирается на систему малоизученных жизнетворческих дарований личности. Это — способности личности рассматривать жизнь и ее события в разных системах координат; выявлять латентные возможности жизненных ситуаций; воспринимать неожиданность, неопределенность, многозначность обстоятельств жизни как стимул для своего развития и т. п. К жизнетворческим устремлениям личности относится и ее потребность в экспериментировании с общественными нормами, предписаниями, ролями. О важности этой формы активности в построении жизненного пути личности говорит Эриксон, считающий ее ведущей характеристикой человека лишь в период юности, когда молодые люди начинают опробовать себя в различных социальных (точнее — жизненных) ролях. Однако новейшие исследования показывают, что экспериментирование — важнейшая форма активности личности на всех стадиях жизни. Так, Н. Н. Поддъяков, крупный представитель психологии детства, приходит к заключению, что экспериментирование может «претендовать на роль ведущей деятельности в период дошкольного развития ребенка». В своих работах он убедительно раскрывает связь такой опробующей активности с творчеством и инициативой, гибкостью и пластичностью поведения, с накоплением субъектом догадок и предположений, побуждающих его по-новому воспринимать мир. Поэтому перспективным оказывается обобщенный вывод Н. Н. Поддъякова о том, что «деятельность экспериментирования, взятая во всей полноте и универсальности, является всеобщим способом функционирования психики».

Мы полагаем, что для успешного прохождения личностью периодов и взрослости, и старости особое значение имеет экспериментирование с жизненными ролями. Принимая на себя ту или иную роль, развивающийся человек начинает вести себя в соответствии с ее требованиями. Роль на некоторое время определяет личностный способ его существования.

В случае рассогласования между требованиями роли и возможностями индивида (социальными или психологическими) он начинает опробовать себя в новых ролях. Когда человек самоопределяется, пережитые им разные формы личностного существования не исчезают, а сохраняются в его внутреннем мире в виде «эскизов» виртуальных личностей. Есть основания предполагать, что в поздние годы эти фрагментарные личности помогают субъекту обрести себя в новом качестве и продуктивно изменить свою жизнь. Эта гипотеза особенно касается тех людей, которые в результате выхода на пенсию оказываются в неопределенной, слабоструктурированной ситуации. В этих условиях человек должен сам организовать свое настоящее и будущее, наметить новую жизненную программу. Именно в такие моменты актуализация виртуальных личностей может помочь человеку начать новую деятельную жизнь.

Другое важное условие плодотворной жизни в поздние годы — это интеграция субъектом всех пройденных им стадий, своего прошлого, настоящего и антиципируемого будущего. Предпосылкой интеграции является успешное решение нормативных кризисов, жизненных задач и конфликтов. При этом реальная интеграция прошлого с настоящим происходит в случае, когда личность поднимается над прошлым с позиций настоящего, рассматривает пройденные стадии в системе актуальных отношений и проблем. Тогда она может внести в систему не только достижения, которые были в центре ее сознания, но и опыт, воспринимавшийся в прошлом как малозначимый, а в настоящем обретший новое значение как важный способ достижения целей. Личность способна делать, по выражению А. А. Кроника, позитивные «биографические открытия». Дистанцированная позиция по отношению к пройденному жизненному пути бережет пожилого человека от «поглощения» его своим прошлым. А оно, по наблюдению ряда психологов, как магнит, притягивает к себе настоящее и будущее личности.

Продолжению поступательного развития в поздние годы способствует также спонтанно проявляющаяся у пожилых людей продуктивная установка оценивать свою жизнь (как и все происходящее в мире) по критерию успехов, достижений, счастливых моментов. С этих оптимистических позиций поражения и ошибки интерпретируются как тягостные, но необходимые уроки жизни, которые в конце концов ведут к победам. Активное отношение к жизни таких людей обычно имеет в своей основе высокоразвитые чувства автономии и инициативы, что позволяет им противостоять негативным общественным стереотипам старости[[5]](#footnote-5).

Обратимся теперь к анализу условий, порождающих процесс старения личности, неадаптивный и не обеспечивающий ее дальнейшее развитие. Как правило, его характеристики являются производными неконструктивного способа жизни на более ранних стадиях. Эриксон выделяет две группы стадиальных новообразований, суммирование которых в поздние годы приводит к стагнации, восприятию человеком мира как источника зла, сочетанию самонадеянности с чувством неудачно прожитой жизни. Первую группу негативных личностных новообразований ученый называет «неадаптивные тенденции». Она включает плохое сенсорное развитие, своеволие, безжалостность, виртуозность в узкой сфере деятельности, фанатизм, распыление своих сил в необъятном множестве занятий; самонадеянность, не согласующуюся со способностями человека. Вторая группа — «пагубные, отрицательно влияющие на развитие тенденции». К ней относятся: отстранение от мира; компульсивные действия; привычка тормозить свое поведение; инертность; преобладание стратегий отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей; недоступность для всего окружающего; отсутствие заботы о новом поколении; презрение к миру. Эмпирические исследования выявляют дополнительные трудности пожилых людей, мешающие им интегрировать свою жизнь. Если их жизнь оказывается наполненной неразрешенными конфликтами, если они предпочитали отказываться от решения насущных задач, то «эффект Зейгарник» заставляет их погружаться в свое прошлое, которое поглощает их настоящее и лишает будущего. Если к этому прибавить узкий круг их ценностей и интересов и напомнить, что речь идет о людях, вышедших на пенсию, то можно заранее предугадать, сколь драматичной станет их жизнь в поздние годы.

Н. Фейл описывает разные непродуктивные приемы, к которым прибегают старые люди, столкнувшись с трудностями в своей поздней жизни.

Так, одна из обитательниц интерната — м-с Уол — проработала несколько десятков лет в канцелярии солидного учреждения. Работа была основанием ее идентичности. Когда же в возрасте 65 лет женщину отправили на пенсию, она прибегла к механизму полного отрицания трагического для нее события. Целыми днями дома она печатала на машинке какие-то бумаги, подшивала их в папки и была преисполнена уверенности, что работает для фирмы. В 80 лет Уол попала в интернат, но и там продолжала «работать». В сумочке она носила кусочки бумаги — «документы» фирмы, «рассылала» письма клиентам. Эта женщина втянула свое прошлое в настоящее и психологически реконструировала актуальную действительность по образцу минувшего. Так, услышав голоса медсестер, Уол недовольно замечала: «Опять эти девушки из машбюро болтают». По наблюдениям Фейл, обитателей интерната часто мучают неразрешенные в прошлом конфликты с близкими людьми. И в этих случаях их прошлое заполняет настоящее. Старые люди начинают «выяснять отношения» с кем-либо из посетителей. И когда их мнимые обидчики признают свою неправоту, старики с чувством удовлетворения возвращаются в свое настоящее[[6]](#footnote-6).

Неадаптивным оказывается процесс старения и у тех людей, которые не смогли развить в себе качества автономии и инициативы. Ориентирами в организации собственной жизни для них были указания, требования, мнения окружающих людей. Д. Гутман (D. Gutmann) относит их к пассивно-рецептивному типу. В неструктурированной ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социальные стереотипы старости. Смирившись со своей участью (выбранной ими же самими), они ищут поддержки, внимания, опеки у окружающих людей. Между тем, по наблюдениям психологов, не все из представителей описанного выше типа действительно не способны самостоятельно строить свою жизнь в поздние годы. Лишившись волею обстоятельств помощи и поддержки, некоторые из них наотрез отказываются переселиться в интернат и начинают сами строить свою жизнь. Поэтому исследователи предполагают, что «старческая позиция» может иногда быть защитным механизмом или приемом снятия с себя ответственности за свою пассивность.

Обратимся теперь к анализу разных типов адаптивного и продуктивного старения. Разумеется, продуктивность субъекта жизни может быть качественно различной в зависимости от уровня его личностного развития, степени одаренности и т. д. Можно выделить следующие критерии типов поступательного развития личности в поздние годы: 1) лишился ли человек работы в эти годы или он продолжает свою профессиональную деятельность, 2) на какие ценности ориентирована его активность в период поздней взрослости. В том случае, если индивид очутился в ситуации отставки, перед ним встает трудная задача — реализовать свои возможности в новых видах деятельности, нередко требующих изменения образа жизни. Решению этой задачи поможет актуализация тех виртуальных фрагментарных личностей (и связанных с ними интересов), которые возникли как результат опробования человеком себя в разных жизненных ролях. Именно с этих позиций можно интерпретировать описания Эрик-соном жизни некоторых старых людей.

Так, один из них в ранние годы хотел стать музыкантом и немного занимался музыкой. Однако ему пришлось овладеть иной, более прибыльной профессией. Выйдя на пенсию, он сначала занялся воспитанием внуков, но желание стать музыкантом оказалось настолько велико, что в 80 лет он уже виртуозно играл на саксофоне и даже стал писать песенки. Сходной оказалась судьба двух других пожилых женщин. Одна из них в юности начала заниматься лепкой, другая пробовала себя в живописи.

Но семейные обязанности и работа вне дома помешали им осуществить свои желания. Вырастив детей и выйдя на пенсию, обе женщины все же реализовали себя в любимых занятиях.

Идея о том, что продуктивные устремления людей находят свое продолжение и в поздние годы их жизни, лежит в основе личностной типологии Гутмана. Но он при этом выделяет два типа высокой активности и продуктивности жизни.

Первый тип он называет «прометеевым» и относит к нему личностей, для которых жизнь — непрерывное сражение. В поздние годы такие люди продолжают сражаться с новыми трудностями, возрастными болезнями. При этом они стремятся не только сохранить, но и расширить субъективное пространство своего жизненного мира. Испытывая в конце концов необходимость в опоре на других, они принимают лишь ту помощь, которая завоевана ими. Другой тип, представители которого тоже отличаются активным отношением к жизни, носит у Гутмана название «продуктивно-автономный». Как в ранние, так и в поздние периоды жизни личности такого типа ориентированы на высокие достижения, успех, который обеспечивается ими многообразными стратегиями. Они самостоятельны, критически относятся к разным социальным стереотипам и общепринятым мнениям[[7]](#footnote-7).

Было бы, конечно, ошибочным предполагать, что люди, ведущие в поздние годы продуктивную жизнь, не переживали в своем прошлом разочарований, не страдали от конфликтов, а в старости им не досаждают болезни и недомогания. Есть, однако, основания утверждать, что у личностей с продуктивным жизненным стилем появляются способности позитивного психологического изменения истории своей жизни. Это положение подтверждается уникальными материалами, представленными в работах Эриксона. Проводившие лонгитюд психологи изучали положение детей в школе и семье, расспрашивая родителей о степени их удовлетворенности своей семейной жизнью, о частоте конфликтов между супругами и т. п. Сравнивая эти рассказы с ретроспективными повествованиями своих собеседников, Эриксон обнаружил во многих случаях поразительное расхождение между прошлыми и настоящими оценками. В рамках лонгитюдных опросов супруги часто жаловались на непонимание, на расхождение мнений по важным вопросам, оценивали свой брак как неудачный, говорили о желании развестись. Беседуя через несколько десятков лет с Эриксоном, эти же люди (иногда вдовы или вдовцы) убежденно говорили, что всю жизнь прожили друг с другом счастливо, «душа в душу», взгляды их удивительно совпадали.

Такие приемы позитивного изменения личностью истории своей жизни отнюдь не являются ее искажением. В их семейной жизни были моменты счастья, радости, взаимопонимания, удовлетворения успехами своих детей. Пожилые люди, начавшие воспринимать споры и конфликты прошлого как досадные мелочи жизни, именно эти моменты и наделили высокой значимостью.

Люди, жизненный путь которых отличается дерзанием, креативностью, успехом, конструктивно относятся и к спутникам старости — ухудшению физического состояния, появлению разных болезней.

В этом отношении весьма показательна позиция известного актера Жана Марэ, которому исполнилось 82 года. В беседе с Эльдаром Рязановым, передававшейся по телевидению, Марэ сказал, что он прожил счастливую жизнь, в которой ему всегда и во всем везло. Он сообщил, что никогда не прибегал к помощи каскадеров и самые рискованные трюки проделывал сам. На вопрос Рязанова о его здоровье артист ответил, что болезней, естественно, накопилось достаточно, в частности, оказался поврежденным позвоночник, но это, по его мнению, оправданная плата за долгую счастливую жизнь.

Своеобразно протекает процесс старения у выдающихся творческих личностей, имеющих возможность до глубокой старости продолжать свою креативную жизнь. Во многих случаях жизненный путь таких людей — это сплав счастья и страданий, чередование моментов потери и обретения нового смысла своей жизни. К числу причин, вызывающих у них острое чувство недовольства собой, относятся, в частности, исчерпанность намеченной ранее жизненной программы; расхождение между масштабностью творческого дара и весьма неполной его реализацией в результатах деятельности. Один из вариантов жизни на стадии поздней взрослости, захватившей и годы, обычно относимые к периоду старости, представлен в уникальном документе— психологической автобиографии К.Роджерса (C.Rogers). В ней выдающийся ученый особенно детально анализирует свою жизнь от 65 до 75 лет. Этот анализ — ценный вклад в акмеоло-гию. Описываемое десятилетие характеризуется поразительной продуктивностью научной, научно-организационной, психотерапевтической и педагогической деятельности ученого.

Роджерс выделяет появившиеся в это время крупные личностные новообразования. Среди них — его неудержимое стремление к риску, обусловившее изменение стиля жизни. Свое состояние, предшествовавшее личностному преобразованию, Роджерс описывает почти в тех же выражениях, что и Л. И. Толстой, переживший кризис на пороге 50 лет[[8]](#footnote-8).

 Роджерс получил признание как создатель оригинальной концепции личности и нового направления в психотерапии. Он с успехом читал лекции в разных аудиториях и был уверен, что столь же успешными будут все его последующие выступления и доклады. «И мне, —пишет ученый,—стало скучно... я надоел сам себе». И вот тогда-то и возникла у него потребность в риске, в эмерджентном, по его словам, стиле жизни, склонность к которому он проявлял в свои молодые годы. Роджерс, осознавая, что физически стал слабее, чем раньше, тем не менее предпринимает трудное путешествие по городам Бразилии. Там он читает лекции в самых разных аудиториях, не зная, как они будут приняты, найдут ли понимание. Успех докладов не удовлетворил его. Он решил познакомить слушателей с практикой своей групповой психотерапии. Обычно он работал с небольшими группами, в незнакомой же стране решил испробовать свой метод в группе, включавшей 800 человек. По окончании сеанса его участники с энтузиазмом говорили о своих позитивных переживаниях. Успешно прошли занятия и в других больших группах. Стоит добавить, что через несколько лет, после публикации автобиографии Роджерса в 1980 г., ученый посетил Россию, где он встретил самый теплый прием.

К числу своих личностных новообразований, не перестававших постоянно удивлять его, Роджерс относит высокую чувствительность к адресованным ему «социальным заказам» и готовность за самое короткое время выполнять их. Так, школьный учитель как-то спросил у психолога, почему в списке книг, рекомендованных для юношества, нет работ Роджерса. Ответом на вопрос была книга ученого «Freedom to Learn», написанная так, как если бы все ее части были уже давно подготовлены к публикации. Под влиянием таких мимоходом высказанных пожеланий Роджерс в период с 1965 по 1975 г. написал еще три книги и множество статей, выходящих за рамки его непосредственных интересов. В другой раз он услышал реплику одного из своих сотрудников о целесообразности преобразования их группы в Центр по изучению личности (Person). Этот проект захватил Роджерса, и Центр скоро стал влиятельной организацией.

Следующее личностное новообразование, выявлению которого Роджерс придает большое научное значение, заключается в высоком уровне развития у него интуитивной сферы личности. Ученый пишет, что еще десять лет тому назад он не смог бы выдвинугь следующее положение, граничащее, по его мнению, с открытием особого обширного психического пространства во внутреннем мире личности: «Человек обладает потенциально доступной ему потрясающе огромной областью интуитивных сил. Существует много доказательств того, что мы гораздо мудрее, чем наш интеллект ».

Есть основания полагать, что все эти личностные новообразования — результат характерной для поздних лет жизни активности человека по интеграции им целостного опыта своей жизни. Самым убедительным доказательством стремления ученого к осмысливанию и интегрированию своей жизни является, разумеется, его психологическая автобиография. Но процессы жизненной интеграции могут в значительной части протекать и на подсознательном уровне. Тем не менее они ведут к существенному расширению сознания, появлению в его фокусе периферических, когнитивно-эмоциональных образований. Успешная интеграция позволяет человеку рассмотреть в системе новых связей собственные идеи. Именно такую потребность отмечает у себя Роджерс.

Таков креативный тип жизни личности в период, называемый поздней взрослостью и старостью. До сих пор мы описывали типы успешной и содержательной поздней жизни людей, реализующих себя в разной по качеству созидательной деятельности. Но в индивидуально-психологическом и социальном плане может быть более богатой в духовном отношении деятельность старых людей, направленная на утверждение нравственных ценностей в своей повседневной, обыденной жизни. По критерию ориентации на ценности добра, справедливости, истины можно выделить два типа старения людей: 1) реализующих себя путем утверждения нравственных ценностей и 2) не достигших высокого уровня морального развития, часто преступающих в своих действиях нормы нравственности.

В работах Эриксона выявлены некоторые условия формирования неполноценных в нравственно-духовном отношении личностей[[9]](#footnote-9). К этим условиям относятся рано возникающее чувство безжалостности; недоверие к миру и отчуждение от окружающих; неприятие даже близких людей; отсутствие потребности заботиться о других и т. п.

Сходный тип людей обнаружил А. Эллис. Обобщенное негативное отношение к миру выражается в характерных для них высказываниях, начинающихся словами: «Я ненавижу», «Я терпеть не могу» и т. п. Интегрируясь в поздние годы, эти позиции становятся преградой для поступательного общения личности: человек относится с недоверием к любой новой информации, а также к ее источнику, он отчуждается от быстро меняющейся социальной действительности. Иногда люди этого типа агрессивны, чаще же замыкаются, окружая себя плотным кольцом психологических защит. Иной строй чувств и субъективных отношений отличает пожилых людей, которые всю свою жизнь строили на основе нравственности.

**Заключение**

Таким образом, в данной курсовой работе мы проанализировали несколько типов жизни людей в поздние годы, выделили условия, способствующие и препятствующие поступательному развитию личности и за пределами поздней взрослости.

Типы продуктивного старения были выделены нами по критерию преимущественной ориентации на творчество или на реализацию духовно-нравственных отношений.

Однако эмпирический материал показывает, что у многих стареющих людей продуктивность интегрируется с нравственно-духовными установками.

**Список использованной литературы**

1. Психология развития. /Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. М, 2005, 524 с.
2. Анциферова Л. Поздний период жизни человека.// Психологический журнаа, Т. 17, № 6. М., 1996. С. 60—71
3. Орлов А.Б. - Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики М., 2001
4. Основы психологии – А. Сорокун . М., 2005 .
5. Тертель А.Л. Психология. Курс лекций. М.,2006
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию М., Черо, 1998
7. Немов Р. Общие основы психологии М.,1994
8. Введение в психологию /Под.ред. А.В. Петровского М., 1995
9. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. М., Юрайт 2004
10. Психология. Под ред В.Н. Дружинина СПБ, Питер, 2001
11. Кулагина И.Ю., Колющий В.Н. Возрастная психология, М., Сфера. 2003.
12. Общая психология Под.ред. А.В. Карпова М., Гардарики. 2002.
13. Андреева Г.М. Социальная психология М, Аспект пресс, 1996
14. Асмолов А.Г. Психология личности М.,1990
15. Немов Р.С. Психология. Кн.1. Общие основы психологии. М., 1994.
16. Общая психология. М., 1986.
17. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М., 1995.
1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию М., 1998 С.221 [↑](#footnote-ref-1)
2. Кулагина И.Ю., Колющий В.Н. Возрастная психология, М., 2003 С. 174 [↑](#footnote-ref-2)
3. Там же С. 176 [↑](#footnote-ref-3)
4. Психология развития. /Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. — М, 2005, 524 с. С. 102 [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же С. 105 [↑](#footnote-ref-5)
6. Нуркова В.В., Березанская н.Б. Психология М., Юрайт 2004 С. 98 [↑](#footnote-ref-6)
7. Асмолов А.Г. Психология личности М.,1990 С. 116 [↑](#footnote-ref-7)
8. Психология развития. /Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. — М, 2005, 524 с. С. 188 [↑](#footnote-ref-8)
9. Там же С. 195 [↑](#footnote-ref-9)