

# Пожилой возраст/ Поздняя

молодость



**% Пес: А давайте Я Вас из фоторужья щелкну!**

**Печкин: не надо меня из ружья. Я может только жить начинаю. На пенсию выхожу!**

# Поздняя зрелость по Э.

## Эриксону

- Рубежом, разделяющим зрелость и позднюю зрелость, обычно считается уход на пенсию, окончание активной профессиональной деятельности («шок отставки»), что составляет центральный момент **ситуации развития** в этот период.
- В поздней зрелости можно выделить **три основных варианта развития: доживание; смена ведущей деятельности; сохранение основного содержания** жизни, бывшего в зрелости, т.е. фактическое продолжение периода зрелости.
- Согласно Э. Эриксону, в период поздней зрелости:
- «фокус внимания человека» сдвигается от забот о будущем к прошлому опыту.
- происходит психологическое старение, появление чувства старости.
- при прогрессивной линии развития на предыдущих стадиях человек может положительно оценить всю свою предшествующую жизнь, с удовлетворением подвести ее итоги как в профессиональной деятельности, общественных отношениях, так и по линии брака и семьи.
- видя свое продолжение в детях и внуках, в том, что он смог сделать как профессионал, человек не страшится неотвратимости смерти.
- помимо своего прошлого, подчеркивал Э. Эриксон, необходима «жизненная вовлеченность». Он указывает на важность участия в воспитании внуков, в политических событиях, оздоровительных физкультурных программах и т.п.

## Людей, мужчин и женщин, приближающихся к пожилому возрасту, можно разделить на следующие группы

- 1. Очень хотят выйти на пенсию, чтобы заняться другим делом. Они активно готовятся к этому, получают дополнительную специальность или просто осваивают новую, необходимую информацию. Пенсия воспринимается как начало новой жизни, когда можно заняться любимым делом с полной отдачей.
- 2. Очень боятся выхода на пенсию. Правдами и неправдами пытаются продлить время работы, чувствуют себя никому не нужными, если не могут заработать достаточное с их точки зрения количество денег.
- 3. Равнодушные. Они уже давно не работают с полной отдачей, и выход на пенсию не приносит им существенных переживаний, связанных с необходимостью перераспределять жизненную энергию. Они продолжают свое существование, давно и привычно окрашенное всеми оттенками нелюбви к жизни. В психологии пожилого возраста давно используется понятие эгоистической стагнации для описания этого унылого и бесцветного увядания, поэтому сразу скажу о нем то, что знаю, чтобы в дальнейшем описании говорить о жизни в пожилом возрасте. %лавочка

**Эгоистическая стагнация** в пожилом возрасте поражает тех людей — мужчин и женщин, которые давно уже отказались от собственных проявлений духа, замкнулись на плоскости прошлого. Разговорчивость превращается в нескончаемую старческую болтовню, рассудительность в подозрительность, осторожность и осмотрительность становятся недоверчивостью и мнительностью. Время прорисовывает далеко не лучшие черты у пожилого человека, попавшего в эгоистическую стагнацию, обусловленную всем ходом его предыдущей жизни.

## Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии.
- Основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а с другой стороны, человека не хотят отпускать.
- Отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, а с другой стороны, предчувствие своей скорой «ненужности», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».
- Стремление воспитать, подготовить себе «достойную замену» на работе.

# Ведущая деятельность

- Прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах действительности ( в воспитании внуков, домашнем хозяйстве, хобби, новых отношениях и др.).
- Для части пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии; в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.
- Все более усиливающееся стремление «поучать» или даже «стыдить» людей более молодого возраста.
- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь (написание мемуаров, обмен опытом или переживаниями).
- Стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе «добрую память» на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.
- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой и воспитанием своих внуков.
- К концу предпенсионного периода наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.

## Пенсионный кризис

Уход на пенсию – это одно из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости.

Восприятие нового статуса зависит от физического здоровья, экономического положения, отношения окружающих, потребности в удовлетворении, получаемом работой и т.д.

Симптомы кризиса: нарушение привычного режима и уклада жизни, нередко сочетающимся с острым ощущением противоречия между сохраняющейся трудоспособностью, возможностью принести пользу и их не востребуемостью; ухудшение материального положения;  
более уединённый образ жизни; ускорение биологического старения; ухудшение состояния здоровья.

## Варианты развития в период пенсионного кризиса.

<b>Вариант развития</b>	<b>Характеристика варианта</b>
<b>Доживание</b>	Характеризуется полной потерей психологического будущего, жизненных перспектив
<b>Смена ведущей деятельности</b>	Может означать резкое сокращение, но не полную утрату психологического будущего, нахождение человеком нового занятия, позволяющего удовлетворить определённые потребности
<b>Сохранение основного содержания жизни</b>	Фактическое продолжение периода зрелости, оно присуще творческим людям, когда главной стороной жизни является семья или какое-либо увлечение, не связанное с профессией.

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

- быстрая утомляемость, медлительность,
- снижение работоспособности,
- неспособность к интеграции отдельных способов поведения и поэтому, проявление «...отдельных странностей, скупость, недоверие, болтливость, тоска, интроверсия, ригидность и пр.»
- особая «логика» мысли. Они персонализируют мыслительную задачу, «дают ей интерпретации», «находят несколько возможных вариантов решения».
- выраженное ослабление механического компонента памяти, т.е. резкое ослабление воспроизведения всего того, что должно быть воспринято путем непосредственного запечатления, всего того, что не вызывает возбуждения внутренних смысловых связей.
- сравнительно хорошая сохранность компонентов логически-смысловой памяти.
- чрезвычайно резкое ослабление кратковременной (оперативной) памяти. В глубокой старости существенно слабеет и смысловой компонент, что приводит к дальнейшему ухудшению запоминания.



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- Мужчина переживает физиологически не лучшее время, изменение социального статуса (работающий пенсионер) сопровождается у большинства мужчин увяданием. Чаще всего его время приходится на 60-65 лет.
- Мужчина в период его увядания подвержен заболеваниям.
- развивающемуся у него атеросклерозу (боль и частые судороги в икрах ног; человек очень быстро устает при ходьбе, в момент ходьбы может испытывать такую сильную боль в икрах, что вынужден остановиться и передохнуть), что вызывает общее ослабление (снижение) жизненной активности.
- гипертония, которая поражает мужчин чаще, чем женщин, на 6-м десятке жизни ею болеют до 30% людей. Эта болезнь чаще поражает людей ответственных, энергичных, активных, которые могут и хотят выполнять свое дело достойным образом. Именно они попадают в ситуацию хронического стресса из-за своего чувства ответственности и необходимости его реализации. Следует отметить, что гипертония чаще поражает людей полных, чем худых.



Выглядит среднестатистический мужчина пожилого возраста так: солидное брюшко (ожирение и жировые отложения в основном на животе), грубые волосы на разных частях тела (после 40 лет борода, волосы на ногах и груди становятся жестче и гуще), волосы, торчащие из носа и ушей, облысение головы, повышенное артериальное давление, да все это в сочетании с психологическими проявлениями увядания: усталостью, раздражительностью, потерей веры в себя, подозрительностью к окружающим, заметным спадом энергии и снижением интеллектуальных возможностей.



Портрет пожилого мужчины в очках  
© Сергей Старухин / фотобанк Лори



# Психосоматика

- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, уже упоминавшиеся гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, тот же сахарный диабет — это все психосоматические болезни. В их основе лежат личностные конфликты, то есть внутренние противоречия, с которыми человек не справился, и они проявляются в виде болезни. Гипертония связана, например, с конфликтными переживаниями ответственности. Личностные особенности больных бронхиальной астмой включают в себя повышенную иппохондичность, истерические эмоциональные реакции, неосознаваемую тревожность. Психотерапевты говорят, что у них выражен конфликт между потребностью в нежности и страхом перед ней, противоречивость в решении "брать и давать".
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается чаще у лиц со специфическими особенностями отношений в семье. Описан тип "тиранического пациента", который постоянно находится в напряжении, переживая одновременно внутреннюю зависимость от окружающих и страх перед ней. Это приводит к вспышкам агрессии — тирании. Язвенная болезнь настигает и постоянно брызжащих лиц, которые переживают постоянное агрессивное напряжение, за которым скрывается депрессия. Это жутковатое противоречие депрессии и агрессии приводит к язвительному недовольству по поводу и без повода.
- Анализ психологических особенностей мужчины пожилого возраста показывает, что для него это один из самых трудных периодов жизни, который можно благополучно прожить, если обновляется концепция жизни, Я—концепция, если устанавливаются живительные эмоциональные связи с миром. Для этого надо взаимодействовать с миром своей семьи, с окружающим миром так, чтобы возможности учительства и наставничества переживались окружающими как необходимые. Это один из путей понимания стресса жизни, один из путей противостояния ему и управления им.

# Типы пожилых людей

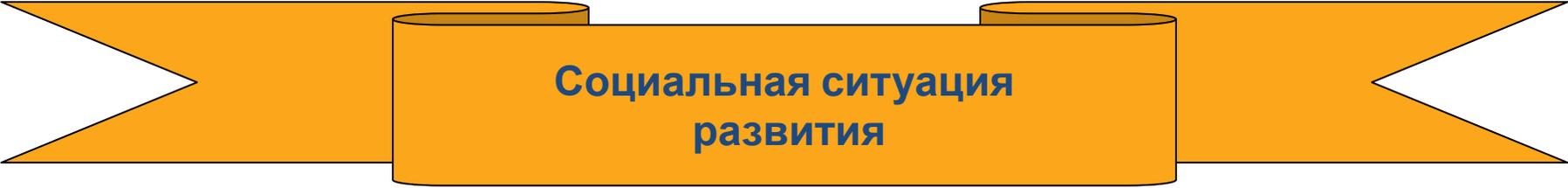
- Довольно оригинальную трактовку дает социолог А. Качкин, разделяющий пожилых людей по типам в зависимости от того, какие интересы, стороны жизни являются главенствующими для них.
- **1. Семейный тип** — нацелен только на семью и ее благополучие.
- **2. Одинокий тип** — наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями (возможен вариант одиночества вдвоем).
- **3. Творческий тип** — он не обязательно должен заниматься художественным творчеством, этот тип может реализовывать себя и на садовом участке.
- **4. Социальный тип** — типичный пенсионер-общественник, занятый общественно-полезными делами и мероприятиями.
- **5. Политический тип** — человек, заполняющий свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни.
- **6. Религиозный тип.**
- **7. Угасающий тип.** Человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам (к нему должно быть проявлено особое внимание со стороны родственников и социального работника).
- **8. Больной тип.** Люди такой направленности заняты не столько поддержанием собственного



# Старческий возраст

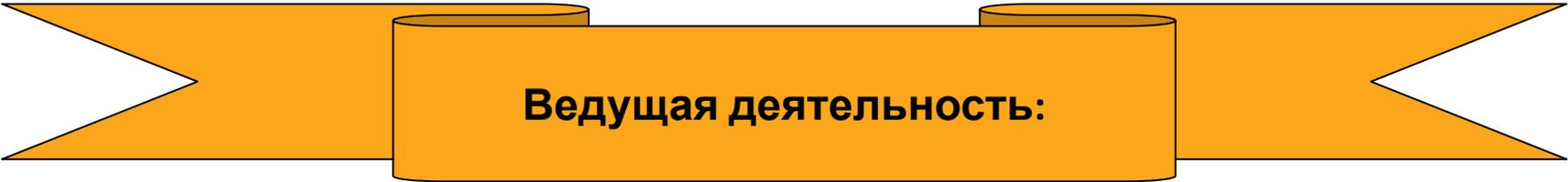
Это период старения, представляющий собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме: происходит постепенное ослабление, утрачивается живость тканей организма и т.д.





## Социальная ситуация развития

- Общение в основном с такими же старичками.
- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- Некоторые пенсионеры находят для себя новые
- контакты в общественной деятельности.
- Для части пенсионеров меняется значение
- отношений с другими людьми.



**Ведущая деятельность:**

Досуговое увлечение.

Стремление всяческими путями подтвердить  
свое чувство собственного достоинства.

Для части стариков ведущей деятельностью  
может стать подготовка к смерти.

## выделил пять типов приспособления к

### старости:

- **1. Конструктивная установка**, когда человек внутренне уравновешен, спокоен, удовлетворен эмоциональными контактами с окружающими; он критичен в отношении к самому себе, но полон юмора и терпимости в отношении других;
- он принимает старость как факт, завершающий его профессиональную карьеру, оптимистически относится к жизни, принимает смерть как естественное явление, не выражая отчаяния и сожалений; жизненный баланс такого человека вполне положителен, он с доверием рассчитывает на помощь окружающих.
- **2. Установка зависимости** присуща индивидам, проявляющим пассивность и склонным к зависимости от других; люди этой категории не имеют высоких жизненных стремлений и легко оставляют профессиональные занятия; семейная среда обеспечивает им чувство безопасности, дает ощущение внутренней гармонии, поэтому они не страдают от эмоциональной неуравновешенности и различных стрессов.
- **3. Защитная установка** характеризует людей самодостаточных, обладающих «психологической броней», чопорных, поглощенных профессиональной деятельностью; они разделяют общепринятые взгляды и установки, избегают обнаруживать собственное мнение, не любят говорить о своих проблемах; внешняя сторона жизни значит для них больше, чем внутренние переживания; они подвержены страху смерти и маскируют свою беспомощность перед этим фактом усиленной внешней деятельностью.
- **4. Установка враждебности** присуща «разгневанным старикам», которые агрессивны, мнительны, вспыльчивы и имеют обыкновение предъявлять массу претензий к своему окружению — близким, друзьям, социальным институтам, обществу в целом; они нереалистичны в восприятии старости, не могут смириться с неизбежными возрастными издержками, завидуют молодым, бунтуют против смерти и страшатся ее.
- **5. Установка враждебности, направленная на самого себя**, характерна, как правило, для лиц с отрицательным жизненным балансом, которые избегают воспоминаний о прошлых неудачах и трудностях; они не восстают против своей старости, а пассивно воспринимают удары судьбы; неудовлетворенная потребность в любви и сочувствии является поводом для депрессии и острой жалости к себе; смерть рассматривается как освобождение от страданий.

# Теории старения

## Старость как биологическая проблема.

Старение рассматривается как биологически запрограммированный процесс («программированное старение») или как результат повреждения клеток организма («непрограммированное старение»)

## Старость как социальная проблема.

В теории разобществления считается неизбежным процесс последовательного разрушения социальных связей. Явление разобществления выражается в изменении мотивации, в сосредоточении на внутреннем мире и спаде коммуникативности. Объективно «разобществление» проявляется в утрате прежних социальных ролей, в ухудшении состояния здоровья, в снижении дохода, в утрате или отдалении близких людей.

Теория активности во главу угла ставит положительную связь между

уровнем активности и удовлетворённостью жизнью.

Концепция непрерывного жизненного пути трактует старость

как поле битвы за сохранение прежнего стиля жизни

## Старость как когнитивная проблема.

**Теория ингибции** (сдерживания) полагает, что старые люди становятся менее умелыми по причине затруднений в восприятии внешней информации .

### **Теория «неупотребления»**

связывает ухудшение интеллектуальных умений в поздней жизни с недостаточным использованием.

Ещё один вариант **когнитивной теории старения** рассматривает истолкование происходящего с ним без изменений. При этом главную роль играют личные переживания, особенности социального статуса, осознание конечности собственного бытия.

Многогранный, состоящий из нескольких

взаимосвязанных

биологических, социальных, психологических процессов.

**Дж. Тернер и Д. Хелмс** выделяют три взаимосвязанных и взаимопокрывающихся процесса:

Психологическое старение – ощущение и представление

индивида о старении, отношение к процессу старения; Биологическое старение . – биологические изменения организма с возрастом (инволюция);

Социальное старение – выполнение социальных ролей,

связь с обществом.

**П. Балтес** выделяет нормативное возрастное, нормативное историческое и ненормативное

развитие жизни.

# Особенности общения

- Жалобы на болезни в пожилом возрасте являются чуть ли не проявлением "правила общения.
- Спрос на медицинскую помощь, особенно лекарственную, огромен.

*Выступают в роли психотерапевтических средств лекарства. У многих такой солидный запас этих средств (срок годности вообще не брался в расчет), что она без всякого повода (еще ничего не болело) утром принимала несколько таблеток на всякий случай.*

- "Болячки" могут принести человеку социальные дивиденды — внимание окружающих. Это далеко не всегда наивное средство, и используют его люди в пожилом возрасте для решения одной из самых сложных жизненных задач — задачи переживания возрастающей зависимости от других людей.
- От 30% до 50% постоянных посетителей поликлиник (это лица старого возраста) по сути дела являются мнимыми больными. Их органические болезни — следствие ложных установок, неудовлетворенных амбиций, эмоциональных стрессов. Недаром говорят, что "все болезни от нервов".



# Особенности общения

- Для этого возраста проблема границ психической реальности может стать болезненно напряженной из-за увеличивающейся зависимости от других людей. Это приводит к появлению, к сожалению, достаточно распространенного явления, которое можно назвать "синдромом мученика". Для такого человека часто лучший способ добиться жизненного успеха связан с проигрышем. Классический пример "синдрома мученика" — человек, страдающий от болезней, реальных и мнимых, включающий в свои мучительные переживания всех вокруг.
- *Э.Берн называет это явление сценарием Сизифа, мифического царя, который разгневал богов и за это вкатывал на гору камень в подземном мире. Когда камень достигал вершины, он срывался вниз, и все приходилось начинать снова. Это классический пример сценария "Снова и снова", "Чуть-чуть не...", где одно "Если бы только" следует одно за другим. Возникает мучительный круг, который практически невозможно разорвать без ощутимых потерь, в первую очередь потери связи с Богом. В реальной жизни в роли такого Бога часто бывают стареющие родители, которые превращают в Сизифов своих взрослых детей.*
- Чаще всего это бывает с одинокими стареющими матерями, которые проявляют удивительную изобретательность, чтобы всеми силами воздействовать на жизнь своих взрослых детей. Конкретных фактов много, но я ограничусь только несколькими.
- *Любящая сына и ревнующая его ко всем женщинам на свете мать находит тысячи способов, чтобы скомпрометировать в глазах сына любую другую женщину, которая появляется рядом с ним. Авторитету матери противостоять непросто, выбирать между ними невозможно. Пятидесятилетний сын и семидесятилетняя мать живут в одной квартире, давно и явно ненавидя (любя) друг друга. Типичность этой истории, безжалостность поведения стареющей женщины бывает потрясающей — думая только о себе, охваченная страхом одиночества, она безжалостно может разбить жизнь собственного ребенка. Неважно даже, сын это или дочь.*
- *Дочь привязать к себе еще проще, имея в руках такие аргументы, как слабое здоровье, беспомощность. Превратить дочь в сиделку и опекуна нетрудно.*
- Недаром про тещу придумано множество всяких анекдотов и пословиц. (теща по буквам, караоке)
- Отношение к мужчине — вчера чужому, а сегодня родному — задача непростая, особенно в старости. Желание вмешаться в отношения весьма велико. Как правило, у сорокалетних браки разваливаются и с помощью стареющих родителей, которые могут далеко не безобидно влиять на отношения в семьях детей
- Увеличение зависимости от других людей — психологическая задача, требующая решения. Решение, которое не толкало бы стареющего человека в бездну отчаяния, а поддерживало в нем чувство собственной значимости. Достойные варианты решения такой задачи существуют

# Долгожители (более 90 лет)

- Долгожителями обычно становятся люди, у которых существует оптимальный уровень функционирования большинства важнейших физиологических систем; им свойственны широкие адаптивные возможности, что является предпосылкой здоровья и жизнеспособности.



Психофизиологические потребности. Потребность в ограниченном общении со сверстниками, частое желание уединиться, потребность в осмыслении прошлого.

Вид деятельности: домоводство, личная гигиена

## Варианты долгожительства

### **Долгожительство в условиях резкого ухудшения здоровья.**

Социальная ситуация развития: в основном общение с родными и близкими, а также врачами и соседями по палате ( в условиях стационарного лечения или в домах престарелых).

К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях (даже в благополучных странах Европы).

Ведущая деятельность: лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями, стремление осмыслить свою жизнь.

### **Долгожительство при относительно хорошем здоровье.**

Социальная ситуация развития: общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель.

У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые.

Поскольку долгожитель – явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации. Ведущая деятельность: она во многом зависит от наклонностей данного человека, но в любом случае это достаточно активная жизнь.

# Пола Гарб "Долгожители"

- — старые люди, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и ближайшими соседями, по крайней мере раз в неделю встречаются со своими друзьями. Цель большей части бесед молодежи и людей среднего возраста со стариками — получить совет по важным вопросам повседневной жизни;
- — старики в Абхазии пользуются большим уважением, что укрепляет в них столь ярко выраженное чувство собственного достоинства;
- — стремление быть здоровым, отсутствие привычки жаловаться на болезни, отсутствие интереса к болезням (известно, что самооценка возможностей собственной кончины является порождением депрессии или другими эмоциональными осложнениями);
- — у стариков Абхазии нет признаков депрессии, часто являющейся причиной старческого маразма;
- — старики Абхазии не испытывают одиночества — они ежедневно чувствуют заботу со стороны родственников и соседей. Все убеждены, что лучшее лекарство — любовь и забота окружающих;
- — многообразие интересов, желание жить полной жизнью;
- — это люди с особым чувством юмора, стремлением быть всегда в окружении других людей;
- — о стариках заботятся, это естественное проявление философии жизни;
- — дружелюбное и гостеприимное отношение к людям других национальностей;
- — долгожители склонны воспринимать все, что происходит в их жизни, результатом их собственных действий, а не каких-то внешних сил; это относится к возможности преодолевать жизненные стрессы. Долгожители чаще всего являются личностями, берущими на себя ответственность за все, что с ними происходит, чувствующие себя хозяевами своей судьбы;
- — в Абхазии ни один старик не отозвался о старости явно и резко отрицательно. В Абхазии устойчивы традиции уважения к старости, там просто невозможно преступление против нее, как невозможно представить в роли преступника старика.

- Бесси Купер родилась 26 августа 1896 года. Совсем недавно она отметила свое 116-летие, став старейшим из живущих людей в мире. Когда ее спросили, в чем секрет ее долгой жизни, она ответила: "Я не сую нос в чужие дела" и добавила "И не ем вредную пищу".



Главным долгожителем планеты, если не вдаваться в бумажную казуистику, является китаец Ли Цинъюнь, чьи годы жизни пришлись на период с 1677 по 1933-й. То есть Ли Цинъюнь прожил 256 лет! Большую часть жизни он провёл в горах Сычуаня, собирал лечебные травы и постигал тайны долголетия. В 1748 году, когда Ли Цинъюню был 71 год, он переехал в Кайсянь, чтобы присоединиться к китайской армии в роли учителя боевых искусств и военного советника. Бодрый дедушка оставил после себя 200 потомков, пережил 23 жены, и лишь 24-й посчастливилось стать его вдовой. На вопрос о секрете долголетия он ответил: «Удерживайте тише сердце, сидите как черепаха, идите бодрым подобно голубю и спите подобно собаке».



## Кризис смерти

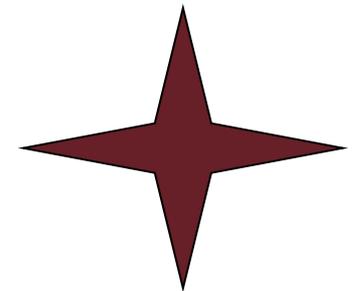
Проблема смерти является всевозрастной. Но для пожилых и престарелых она не представляется надуманной. Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здоровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека.

Установки пожилых и престарелых людей в отношении к смерти:

- нежелание обременять своих близких;
- стремление избежать мучительных страданий;

Кризис смерти затрагивает одновременно биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни.

Особенности образа жизни:  
монументальность  
внутренней  
субъективности,  
дистанцированность  
от сиюминутных  
социальных  
раздражителей,  
существенное  
ослабление мотивов  
достижения успеха,  
комфорта, карьеры.



## Стадии приспособления к мысли о смерти.

Стадии	Характеристика стадии
Стадия отрицания	Человек отказывается признать возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений и диагнозов
Стадия гнева	Человек осознаёт, что он действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим, состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд
Стадия торга	Человек ищет способы продлить жизнь, даёт обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдание
Стадия депрессии	Когда ничего выторговать не удаётся или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности, он горюет о том, что уже потерял и о предстоящей смерти и разлуке с родными и близкими
Стадия принятия	Человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки

# Литература:

- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 2008.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М. 2009.
- Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург. 2000.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология. М. 2004.
- Б.С. Волков. Психология младшего школьника. М., 2005.
- Безруких М.М.. Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: знаете ли вы своего школьника. М. 1996.
- Безруких М.М. Возрастная физиология. М. 2002.
- Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? М.2004.
- Грейс Крайг. Психология развития. Спб. 2000.
- Л.Ф Обухова. Возрастная психология. М., 2008.