



**ВЗРОСЛОСТЬ: МОЛОДОСТЬ И
ЗРЕЛОСТЬ**
Лекция 16

Взрослость как психологический период

- Период взрослости — наиболее продолжительный период онтогенеза (в развитых странах составляет три четверти человеческой жизни). Обычно выделяют три подпериода, или три стадии взрослости:
- — ранняя взрослость (молодость),
- — средняя взрослость,
- — поздняя взрослость (старение и старость).



- *Понятие взрослости и критерии достижения взрослости.*
Учитывая многомерность процесса развития и гетерохронность достижений в разных сферах, можно выделить множество признаков взрослости:
- — новый характер развития, теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- — способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
- — преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- — некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать и др.);
- — социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т. д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости.



- Понятия «взрослость» и «зрелость» не тождественны. Зрелость — это самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности; это период взрослости, когда может осуществиться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности. Древние греки называли этот возраст и состояние духа «акме», что означает «вершина», высшая ступень, цветущая пора.



- В теории Э. Эриксона зрелость — это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. Главные линии развития человека средних лет — это генеративность, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей и идей) и неуспокоенность — стремление стать как можно лучшим родителем, достичь высокого уровня в своей профессии, быть равнодушным гражданином, верным другом, опорой близким.
- Работа и забота — добродетели зрелых людей. Если личность оказывается «успокоенной» в каком-либо отношении, то начинается застой и деградация, которые проявляются в инфантильности и самопоглощенности — в излишней жалости к себе, в потакании своим прихотям. Успешное разрешение конфликта между неуспокоенностью и застоем в установке на преодоление проблем и трудностей, а не в бесконечном сетовании на них.



- В гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) центральное значение придавалось процессу самореализации, самоактуализации взрослого человека.
- По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением элементарных (дефицитарных) потребностей, но привержены высшим, предельным, бытийным ценностям, среди которых истина, красота, добро.
- Они стремятся достичь в своем деле высот (или возможно более высокого уровня).
- На основе анализа биографий ряда самоактуализирующихся личностей (зрелых, разумных) Маслоу обнаружил присущие им качества: более эффективное восприятие действительности и более комфортные взаимоотношения с ней; принятие себя, других и природы; спонтанность; сосредоточенность на проблеме; отстраненность (как потребность в уединении и самодостаточности); независимость от культуры и окружения; постоянная свежесть оценок; социальное чувство; глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения; демократический характер; нравственная убежденность; невраждебное чувство юмора; креативность.



- Чтобы совершенствоваться, продвигаться в направлении самоактуализации, нужно помнить, прежде всего, что это продолжающийся процесс, требующий упорного труда над собой:
- — необходимо стремиться самозабвенно отдаваться переживаниям, раскрывая свою человеческую сущность взамен демонстрации позы, маски, психологической защиты;
- — в каждый момент жизни делать выбор, ведущий к личностному росту, через преодоление страха и стремления к безопасности;
- — прислушиваться к внутреннему голосу, дать возможность проявиться своей самости, начиная с самых простых вещей (вроде доверия своему собственному вкусу при оценке кушанья или напитка) ;
- — быть честным с самим собой и принимать на себя ответственность; не бояться не понравиться другим людям;
- — необходимо преодолеть иллюзии, выявить и отказаться (как бы ни было это болезненно) от психологических защит, понять свои потенциальные возможности и желания.



- Обращаясь к студентам-психологам, А. Маслоу предупреждал их о пагубности комплекса Ионы, который представляет собой «боязнь собственного величия», «уклонение от своего предназначения», «бегство от своих талантов»: «Вы должны стремиться стать первоклассными психологами, в самом лучшем значении этого слова, лучше, чем вы можете себе представить».



- Г. Олпорт считал, что зрелость личности определяется степенью функциональной автономии ее мотивации. Взрослый индивид здоров и продуктивен, если он превзошел ранние (детские) формы мотивации и действует вполне осознанно. Олпорт, проанализировав работы многих психологов, представил описание самореализующейся личности в виде следующего перечня черт:
- 1) интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;
- 2) теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении к другим;
- 3) чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);
- 4) реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;
- 5) самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;
- 6) «философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.



- Необходимо поощрять развитие человеческого потенциала с детства и до конца жизни.
- Б.Г. Ананьев в своей книге «Человек как предмет познания» (1969) подчеркивал, что психология среднего возраста — сравнительно новая отрасль возрастной психологии. Психология зрелости оказалась на периферии психологического познания. С одной стороны, она оттеснена подходами генетической психологии, для которой зрелость выступает лишь как продукт и своего рода финал индивидуально - психического развития человека.
- С другой стороны, геронтология анализирует зрелость как период, в котором сосредоточены истоки процессов старения. Тем не менее данные из истории изучения взрослости позволили выделить произошедшие за последнее столетие явные онтогенетические сдвиги: ускорение процессов созревания и замедление процессов старения, особенно в сфере интеллекта и личности современного человека, что привело к расширению диапазона зрелости — с точки зрения ее продолжительности и потенциала.



- Период взрослости, основной этап жизнедеятельности человека, заслуживает того, чтобы четко были сформулированы собственные социальные и психологические задачи развития именно этого периода.
- В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман считают, что суть первой ступени взрослости (17—42 года) состоит в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных (не узкосоциальных) отношений. Формулой субъектности, по мнению авторов интегральной периодизации психического развития, могут стать слова Мартина Лютера: «На том стою и не могу иначе».
- Завершающая ступень (после 39 лет и далее) — универсализация — полагается как потенциальная возможность достижения высшего уровня духовного развития, вхождения в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей.

□



ПРОБЛЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ ВЗРОСЛОСТИ

- Пестрота терминологии и разнообразие временных рамок отдельных этапов взрослости указывают на сложность проблемы и становящийся характер этого раздела психологии развития. Одна из первых периодизаций принадлежит Ш. Бюлер, которая выделила пять фаз развития взрослого человека на основании осуществления самоопределения.
- — Первая фаза (16 — 20 лет) — предшествует собственному самоопределению.
- — Вторая фаза (с 16 — 20 лет до 25 — 30 лет) — фаза проб и поиска (профессии, спутника жизни и т.п.). Жизненные цели часто нереалистичны и подвержены изменениям.
- — Третья фаза (с 25—30 до 45—50 лет) — пора зрелости: человек находит свое дело в жизни, обзаводится семьей. Субъективно этот возраст переживается как апогей жизни, желания становятся реалистичными, оценки трезвыми. К 40 годам устанавливается самооценка личности, в которой отражаются результаты жизненного пути как целого.
- — Четвертая фаза (с 45 — 50 до 65 — 70 лет) — стареющий человек: завершение профессиональной деятельности, исчезновение активного самоопределения и постановки целей.
- — Пятая фаза (старше 70 лет) — старый человек: обращение к прошлому и желание покоя.



- Известный голландский психолог и психотерапевт Б. Ливехуд приводит в качестве примера периодизацию Уотеринга, который выделяет семилетние фазы в жизни взрослого человека:
- — 21—28 лет — завоевание жизненного базиса,
- — 28—35 лет — подтверждение и сличение найденных основ жизни,
- — 35—42 года — вторая половая зрелость, переориентация в профессиональных целях,
- — 42—49 лет — маниакально-депрессивный период,
- — 49—56 лет — борьба с собственным закатом,
- — 56 — 63 года — мудрость,
- — 63 года — 70 лет — возможность еще раз осознанно достичь кульминации своей жизни, возможность «второй молодости».



- Однако эти периодизации жизненного пути человека носят скорее описательный характер и не опираются на сколько-нибудь серьезные эмпирические основания. Хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и зависят от времени завершения юности и начала периода старения.
- Нижняя граница взрослости связывается антропологами и физиологами с возрастом 17 лет (Д. Биррен), 21 год (Д.Б. Бромлей), 20 лет для женщин и 21 год — для мужчин (по международной классификации), 25 лет (В.В. Бунак) и т.д.
- Некоторые ученые начало зрелости называют юностью, другие — ранней взрослостью или молодостью; одни выделяют юность как отдельную фазу, а другие рассматривают ее как часть молодости.



- Еще большей неопределенностью отличаются характеристики и временные границы среднего возраста, или средней зрелости: от 20 до 35 лет (Д. Векслер), 25-40 (Д.Б. Бромлей), 25-50 (Д. Биррен), 36 — 60 лет (согласно международной классификации возрастов). Чрезвычайно труден и вопрос дробления самой зрелости на качественно своеобразные фазы, или периоды, установления переходов и границ, например, между молодостью и средним возрастом, средним возрастом и пожилым.
- Актуальна задача выделения моментов перехода — качественных преобразований как прогрессивного, так и инволюционного характера, переломных («критических») моментов развития, что необходимо для построения теории индивидуального развития человека.



- Верхняя граница зрелости и начало старости еще более варьируют в различных периодизациях в огромном диапазоне: это 55 лет (В.В. Бунак, В.В. Гинзбург, Д.Б. Бромлей, Д. Векслер), 60 лет (Г. Гримм и большинство демографов), 15 лет (Д. Биррен).
- В данном повествовании, говоря о зрелости, мы имеем в виду раннюю и среднюю взрослость как стадии «вхождения» в зрелость и «кульминацию» зрелости. (Напомним, что исходной по-прежнему остается принципиальная позиция, согласно которой достижение того или иного биологического, хронологического возраста само по себе не гарантирует ни физической, ни интеллектуальной, ни нравственной зрелости, ни высокой профессиональной квалификации.)



- Стадия ранней взрослости (молодости) характеризуется получением избирательного права, полной юридической и экономической ответственности, возможностью включения во все виды социальной активности. На этой стадии принимаются смысложизненные решения, выстраивается стратегия (стиль жизни), продолжается или завершается получение профессионального образования, осваиваются профессиональные роли и складывается соответствующий круг общения. Большинство людей образует собственную семью, появляются первые дети. Осваиваются и реализуются супружеские и родительские роли.



- Представители поколения средней взрослости занимают срединное положение между родителями, вступающими в старость, и взрослеющими детьми, начинающими самостоятельную жизнь, покидающими родительскую семью. Как правило, в социальном плане достигается относительная материальная независимость, высокий уровень профессиональной и общественной карьеры, выполняются функции кормильца и главы семьи, управления в обществе.

-



СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ И ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

- Социальная ситуация развития предполагает активное включение человека в сферу общественного производства, в сферу трудовой деятельности, а также в создание собственной семьи и воспитание детей. С внутренней стороны социальная ситуация развития в период взрослости определяется стремлением к самостоятельности, независимости и, главное, отношением к ответственности. Осознание личной ответственности за свою жизнь и жизнь близких и готовность принять эту ответственность — ключевое переживание социальной ситуации развития зрелости.



- Представления о ведущей деятельности, разработанные А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониным для периода детства, нуждаются в углубленном понимании ее сущности в зрелом возрасте. В период взрослости ведущим типом деятельности является труд. С позиции акмеологии уточняется, что ведущей деятельностью становится не просто включение в производительную жизнь общества (в самом широком смысле этого понятия), но максимальная реализация сущностных сил человека в ходе такой деятельности. Таким образом, речь идет о стремлении к высшим достижениям человека в разных областях — физической, нравственной, интеллектуальной, профессиональной.
- С ценностной стороны взрослость связывают с воспроизводством и творчеством в системе общественных деятельностей и творчеством в системе экзистенциальных ценностей.
-



РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

- ▣ *Нормативные кризисы зрелости.* Развитие личности в период зрелости по-прежнему остается одной из самых сложных и недостаточно исследованных проблем психологии. Например, психоаналитические теории сосредоточены скорее на случаях аномалий личности, патологических вариантах. Норма полагается как состояние отсутствия симптомов болезни. Другой подход, развиваемый с позиций гуманистической психологии, абсолютизирует выдающихся представителей человечества, самоактуализирующихся личностей. Период зрелости личности иногда рассматривается как некое целевое состояние, к которому направлено социальное и психологическое развитие, а далее происходит простое изменение личностных свойств. Многие современные отечественные и зарубежные психологи считают, что личность способна к саморазвитию и особенно в пору зрелости.



- Однако простой констатации этого положения совершенно недостаточно; необходимо полное, глубокое и точное знание о закономерностях и факторах этого развития. Возрастно-психологическое и акмеологическое представление о взрослости. Н. А. Рыбников в 1920-х гг. предлагал назвать «акмеологией» специальный раздел возрастной психологии, изучающий закономерности развития взрослого человека. Эта идея воплотилась в последние десятилетия в выделении самостоятельной научной дисциплины акмеологии, исследующей феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости. Акмеология изучает пути, способы, условия расцвета человека как индивида (физическое совершенство), как яркой личности, талантливого субъекта деятельности и самобытной индивидуальности, а также как гражданина, родителя, супруга, друга.



- Акмеология и возрастная психология используют биографический метод в разных его формах: сбор и сопоставление биографического материала, спонтанные и спровоцированные автобиографии, синтезирование типичных историй движения личности в зрелом возрасте, опросники, интервью, тесты, свидетельства очевидцев, контент-анализ дневников, записных книжек, писем. Для анализа привлекается также литературный и клинический материал.
- *Феномен «акме»*. По мнению А.А. Бодалева, «вершина в развитии» взрослого человека, вершина зрелости, феномен акме — это многомерное состояние, вариативное и изменчивое, причем пики в разных «ипостасях», как правило, достигаются одновременно. Прослеживание жизненного пути человека, характеристик развития по отдельности и их интеграции свидетельствует о важности каждой «ступени» (младенчества, преддошкольного и дошкольного возрастов и т.д.) в подготовке содержания и формы проявления будущего макроакме человека.



- В биографиях выдающихся людей, оставивших заметный след в культуре и науке, просматриваются микроакме на каждом возрастном этапе их жизни, своеобразные предвестники будущих достижений. Сравнение акме у разных людей показывает, что его проявление может быть локальным, в пределах одной области деятельности, одной области знаний, а может быть широким, охватывающим большой спектр (яркий пример акме — у Леонардо да Винчи, М.В. Ломоносова, которые состоялись как ученые — энциклопедисты и одновременно как деятели искусства). По уровню, по «калибру» акме может быть чрезвычайно высоким, общественно значимым прорывом, а может быть ординарным и репродуктивным и даже псевдоакме (дутые достижения, авторитет, признание).



- Другие характеристики феномена акме — время достижения его человеком и продолжительность реализации. Личностное акме как одна из важнейших составляющих вершины зрелости имеет в основе духовно-нравственные ценности, ставшие глубоко значимыми собственными ценностями человека, которые он готов действительно отстаивать. Цельность человека как личности определяется гармоничностью ансамбля отношений к разным сторонам действительности, к прошлому и будущему, к близким и далеким людям и доминированием тех или иных ценностей. В экстремальных условиях глубина приверженности определенным ценностям и ориентациям обнаруживается предельно четко. Преследуемый гонителями генетики академик Н.И. Вавилов сказал: «Гореть будем, а от убеждений своих не откажемся».



- Выделяется ряд факторов, помогающих или мешающих достижению акме человеком:
- — социальные макрофакторы (социально-экономические условия современного ему общества, конкретно-историческое время его жизни, социальная принадлежность, конкретная социальная ситуация, возраст человека, его пол);
- — социальные микрофакторы (семья, школа, другие учебные заведения, производственный коллектив, влияние отдельных членов семьи, учителей, круг общения);
- — фактор саморазвития — собственная работа человека над собой, непрерывная активность внутреннего мира.



- По мнению А.А. Бодалева, прогресс саморазвития взрослого человека предполагает следующие новообразования: 1) изменения в мотивационной сфере с усиливающимся отражением общечеловеческих ценностей; 2) возрастание интеллектуального умения планировать и затем практически осуществлять деяния и поступки в соответствии с названными ценностями; 3) появление большей способности мобилизовывать себя на преодоление трудностей объективного характера; 4) более объективное оценивание своих сильных и слабых сторон, степени своей готовности к новым, более сложным деяниям и ответственным поступкам.
- Существенный момент — не равномерность или гетерохронность появления новообразований, взаимосвязь в их развитии, когда появление одних является условием запуска развития других или достижения ими более высокого уровня. Так, усиление мотивации достижения создает условия для развития способностей человека, что позволяет решать более трудные задачи, достичь успеха и прочувствовать его, порождает постановку новых целей.



- Значимым направлением исследований является проблема «смысл жизни и возраст». Смысл жизни рассматривается как интегрирующее образование в психическом развитии человека, которое позволяет субъекту преобразовать представления о собственной жизни как совокупности отдельных возрастных этапов в «единую линию жизни».



- **Возрастные кризисы взрослости.** В западной психологии рассмотрение возрастных кризисов составляет один из важнейших подходов к анализу развития в период взрослости.
- Можно обозначить некоторые возрастные периоды, на которые чаще всего приходится личностные сдвиги: около 20 лет, около 30 лет (28 — 34), 40—45, 55 — 60 лет и, наконец, в позднем возрасте. Хронологические сроки нормативных возрастных кризисов имеют весьма приблизительный характер. Момент возникновения, продолжительность, острота прохождения кризисов в период взрослости могут заметно варьировать в зависимости от личных обстоятельств жизни.



- Движущей силой развития признается внутреннее стремление к росту и самосовершенствованию, имеет значение также ряд внешних факторов, действующих по принципу «спускового крючка». Среди обстоятельств, провоцирующих кризис, выделяют резкие изменения состояния здоровья (внезапная болезнь, длительное и тяжелое заболевание, гормональные сдвиги), экономические и политические события, смену условий, требований, социальных ожиданий и т.д. Под давлением общественных катаклизмов возможно возникновение двойного кризиса (наложения социального кризиса на возрастной), что обостряет его протекание и настраивает на более глубокое осмысление всей жизни.



- Причем форма протекания критического периода может быть разная. Не все исследователи поддерживают представление о «кризисности» этого периода. Модель кризиса включает заведомо негативный компонент: слабость в противостоянии изменившимся обстоятельствам, крушение иллюзий, неудачи, болезненное переживание неудовлетворенности. Некоторые считают более подходящей модель перехода, когда предстоящие перемены (статуса и пр.) планируются и личность способна справиться с трудностями. «Вторая половина жизни» человека весьма интересовала еще К. Юнга. Середину жизни он рассматривал как критический момент, когда происходит «глубинное, удивительное изменение души».



- Форсированная социализация сменяется линией саморазвития. В зрелом возрасте человек должен осуществить внутреннюю работу самопознания, которую Юнг называл «индивидуацией». В этом возрасте человек способен интегрировать в своем Я как «женское», так и «мужское» начало, объединить все аспекты личности вокруг самости, обрести гармонию между собой и окружающим миром.
- Во второй половине жизни человек посредством уравнивания и интегрирования различных элементов личности может обрести высочайший уровень развития своей личности, опираясь на символический и религиозный опыт. По мнению Юнга, очень немногие достигают этого высочайшего уровня развития личности.



- Широкую известность приобрел подход Д. Левинсона к анализу процесса жизни взрослых людей. Левинсон исследовал группу из 40 американских мужчин в возрасте от 35 до 45 лет, проведя с каждым из них 15-часовое биографическое интервью, а также изучал биографии великих людей. Его цель состояла в том, чтобы обнаружить устойчивые, закономерные характеристики развития во взрослости, выделить периоды, когда человеку необходимо решить определенные задачи и создать новые структуры жизни.
- В результате в жизненном цикле мужчины были выделены три главные эры, каждая из которых продолжается примерно 20 лет. В течение каждой эры индивидуум выстраивает структуру жизни, реализует ее в образе жизни до тех пор, пока не исчерпывает все задачи и не переходит на следующий этап, начиная все сначала. Для большинства мужчин центральное место занимают отношения на работе и в семье.



- Широкую известность приобрел подход Д. Левинсона к анализу процесса жизни взрослых людей. Левинсон исследовал группу из 40 американских мужчин в возрасте от 35 до 45 лет, проведя с каждым из них 15-часовое биографическое интервью, а также изучал биографии великих людей. Его цель состояла в том, чтобы обнаружить устойчивые, закономерные характеристики развития во взрослости, выделить периоды, когда человеку необходимо решить определенные задачи и создать новые структуры жизни. В результате в жизненном цикле мужчины были выделены три главные эры, каждая из которых продолжается примерно 20 лет. В течение каждой эры индивидуум выстраивает структуру жизни, реализует ее в образе жизни до тех пор, пока не исчерпывает все задачи и не переходит на следующий этап, начиная все сначала. Для большинства мужчин центральное место занимают отношения на работе и в семье.



- Чтобы полностью стать взрослым, молодой мужчина должен справиться с четырьмя задачами, возникающими в процессе развития:
- 1) увязать мечты о достижениях и реальность: беспочвенные фантазии и совершенно недостижимые цели, а также и полное отсутствие мечты не способствуют росту;
- 2) найти наставника, чтобы осуществить переход от отношений родитель-ребенок к отношениям в мире взрослых сверстников;
- 3) выстроить себе карьеру;
- 4) наладить интимные отношения, установив их с «особенной женщиной» (термин Левинсона), которая поможет ему вступить во взрослый мир, которая будет поощрять его надежды, терпеть его зависимое поведение и другие недостатки, способствовать осуществлению мечты, заставляя партнера почувствовать себя героем.



- Переходные периоды, по Левинсону, являются стрессовыми, так как в это время цели, ценности и образ жизни подвергаются пересмотру и переоценке. Американская исследовательница Гейл Шихи, вдохновленная поисками Левинсона, применила автобиографический метод в сравнительном анализе жизни супругов. Ее выводы во многом подтвердили данные Левинсона. Так, первый кризис (20 — 22 года) — переход к ранней взрослости, кризис «отрывания от родительских корней». Основные задачи и проблемы молодости: уточнение жизненных планов и начало их осуществления; поиски себя, выработка индивидуальности; окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, выбор супруга и создание собственной семьи; специализация и приобретение мастерства в профессиональной деятельности.



- Около 30 лет — переход к средней взрослости, «золотому возрасту», периоду наивысшей работоспособности и отдачи. 30 лет-это возраст нормативного кризиса взрослости, связанного с расхождением между областью наличного и областью возможного, желаемого, переживаемый в виде беспокойства и сомнений. Кризис 30-летия связан с задачей коррекции плана жизни с высоты накопленного опыта, создания более рациональной и упорядоченной структуры жизни и в профессиональной деятельности, и в семье. Пытаясь преодолеть неприятные чувства, человек приходит к переоценке прежних выборов — супруга, карьеры, жизненных целей. Часто наблюдается стремление к коренной смене образа жизни; распад ранних браков; профессиональная переориентация, которые без личностной перестройки, без углубленной рефлексии часто оказываются всего лишь «иллюзорными» путями выхода из кризиса.



- Период после 30 лет — «корни и расширение» — связан с решением материальных и жилищных проблем, продвижением по служебной лестнице, расширением социальных связей, а также с анализом своих истоков и с постепенным принятием частей своего Я, которые ранее игнорировались. Кризис середины жизни, кризис 40-летия, получил наибольшую известность и одновременно наиболее противоречивые оценки. Первые признаки кризиса, разлада внутреннего мира — изменение отношения к тому, что раньше казалось важным, значимым, интересным или, напротив, отталкивающим.



- Кризис идентичности выражается в переживании чувства не тождественности самому себе, того, что стал иным. По крайней мере, один из моментов кризиса связан с проблемой убывающих физических сил, привлекательности. Открытие убывающих жизненных сил — жестокий удар по самооценке и Я-концепции. Джек Лондон в одном из своих рассказов сравнивает отношение к предстоящему поединку сорокалетнего и молодого боксеров. Ярко описана накопившаяся у боксера среднего возраста физическая усталость, последствия травм и болезней. У него иное восприятие поединка и вообще жизни, чем в молодости, связанное с осознанием ответственности перед семьей, женой и детьми. Он отдает себе отчет, что у него не такие крепкие мышцы, но надеется на аккумуляцию знаний и опыта, умелое распределение сил, интеллектуальное превосходство. Но — увы! -итог поединка в пользу молодости...



- Период от 30 до 40 лет часто называют «десятилетием роковой черты». Это возраст подведения предварительных итогов, когда сравниваются мечты и представления о будущем, созданные в юности, и то, чего удалось достичь реально. Подобные кризисные противоречия обычно осознаются самим человеком как явное расхождение, угнетающее несоответствие между Я реальным и Я идеальным, между областью наличного и областью возможного, желаемого. Особенно остро переживают этот кризис люди творческих профессий. Кроме того, изменяются социальные ожидания. Пришло время оправдать надежды общества и создать какой-то социально значимый продукт, материальный или духовный, иначе общество переносит свои ожидания на представителей более молодого поколения.



- Кризис 40-летия осмысливается как время опасностей и больших возможностей. Осознание утраты молодости, угасания физических сил, изменение ролей и ожиданий сопровождаются беспокойством, эмоциональным спадом, углубленным самоанализом. Сомнения в правильности прожитой жизни рассматриваются как центральная проблема данного возраста. Г. Шихи выделила несколько моделей (стилей) проживания жизни и мужчинами, и женщинами: «неустойчивые», «замкнутые», «вундеркинды», «воспитатели», «скрытые дети», «интеграторы» и др. Кроме того, Шихи показала специфику возрастных кризисов женщин в отличие от мужчин. Этапы жизненного пути у женщин в гораздо большей степени связаны со стадиями и событиями семейного цикла: заключение брака; появление детей; взросление и обособление детей; «пустое гнездо» (выросшие дети оставили родительскую семью).



- Основатель лечебно-педагогического движения Б. Ливехуд, много лет, посвятивший практической помощи людям в периоды возрастных кризисов, прямо связывает перспективы дальнейшего развития человека с успешностью преодоления кризиса средних лет. Кризис, по его мнению, вызывается сомнениями в подлинности ценностей той экстенсивной жизни, которую человек вел до сих пор, сомнениями в верховенстве материальных ценностей и достижений, основанных на деловитости, прагматизме. Это «особый шанс продвинуться в процессе потенциального созревания», ответив на вопрос: «Какова моя действительная задача?». Причем переосмыслить себя, понять свое новое предназначение, «желанный лейтмотив» жизни, труднее именно тем, кому в первом периоде жизни удалось утвердиться в личностной установке и увериться в правильности прежней линии.



- О собственном переживании кризиса 40 лет Б. Ливехуд писал: «Знание определенных процессов не устраняет необходимости при столкновении с ними пережить и перестрадать их. В течение нескольких лет я не спал ночами и задавал себе вопрос, в чем смысл моей жизни. При этом у меня была интересная работа детского психиатра, и я руководил большим учреждением. Я часто мог убедиться в том, что толчок приходит извне, но что на него не реагируешь, если еще не созрел.
- Достижение зрелости — это процесс развития, который не минует никто, даже знающий». Знание о кризисе все-таки дает преимущество: человек осознает, что не стоит искать кого-то другого на роль «испортившего жизнь», винить посторонние препятствия; надо переосмыслить прожитое и наметить себе ориентиры, выводящие на ценности более высокого порядка. Сам Ливехуд нашел выход в новой работе, которая задала новый лейтмотив жизни, связанный с оказанием духовно-душевной поддержки другим людям в экстремальных для них ситуациях.



- По Эриксону, в период средней взрослости человек развивает чувство сохранения рода (генеративности), выражающееся главным образом в интересе к следующему поколению и его воспитанию. Этот этап жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Наибольший риск для развития личности представляет сведение жизни к удовлетворению исключительно собственных потребностей, оскудение межличностных отношений, застывание супружеской жизни в состоянии псевдоблизости.



- Р. Пекк, развивая идеи Эриксона, выделяет четыре подкризиса, разрешение которых служит необходимым условием для последующего личностного развития:
- — развитие у человека уважения к мудрости (в противоположность физической храбрости);
- — смена сексуализации отношений социализацией (ослабление сексуальных ролей);
- — противостояние аффективному обеднению, связанному с потерей близких людей и обособлением детей; сохранение эмоциональной гибкости, стремление к аффективному обогащению в других формах;
- — стремление к душевной гибкости (преодоление психической ригидности), поиск новых форм поведения.



- Для удачного преодоления кризисных переживаний человек должен выработать эмоциональную гибкость, способность к эмоциональной отдаче по отношению к подрастающим детям и стареющим родителям. Разрешение подкризисов средних лет — пересмотр жизненных целей в сторону большей сдержанности и реалистичности, осознание ограниченности времени жизни, коррекция условий жизни, выработка нового образа Я, придание все большего значения супругам, друзьям, детям, восприятие своего положения как вполне приемлемого, что приводит к периоду новой стабильности. Нахождение новой цели, значимой и одновременно более реалистичной, позволяет выстроить новую структуру жизни и новую теплоту отношений. У людей, успешно преодолевших кризис, после 50—60 лет отодвигаются повседневные проблемы, расширяются горизонты.



- Возможно достижение второй творческой кульминации на основе обобщения жизненного опыта, упорядочения, привнесения его в работу и передачи его молодым людям, наблюдение за профессиональным и личностным становлением которых приносит радость. Неразрешенность кризисных переживаний, отказ от активности обновления возвращает кризис с новой силой к 50 годам. Тогда в будущем, игнорируя происходящие с ним изменения, человек погружается в работу, цепляясь за свою административную позицию, за свое должностное кресло. Человек, «застрявший» на ценностях достижения в безнадежных попытках укрепить свой авторитет, относится к молодым как к угрозе своему положению: «Я еще здесь, со мной надо считаться, еще несколько лет дело будет находиться в моих руках».



- Нередко наблюдающееся в зрелые годы нежелание идти даже на оправданный риск приводит к замедлению в накоплении новых возможностей человека, в конечном итоге к потере чувства нового, отставанию от жизни, снижению профессионализма. Причем в результате невиданных темпов ускорения развития общества в эпоху информатизации наблюдается тенденция помолодения кризиса, наступления характерных для него переживаний в сравнительно более молодом возрасте.



- В современной действительности все яснее осознается роль образования как одной из форм жизнедеятельности человека в любой период жизни. Непрерывное образование — это один из способов успешного разрешения кризиса, путь обретения человеком новых возможностей и социальный механизм сохранения и воспроизведения некоторых характеристик юности. Конечно, необходимо не только пополнять знания, а обретать духовную, умственную гибкость, новое профессиональное мировоззрение. Если же новые ценности, в том числе духовного плана, так и не найдены, то все последующие фазы жизни становятся линией, ведущей к трагическому концу. Ближе к 60 годам происходит изменение всей мотивации в связи с подготовкой к пенсионному периоду жизни.



- Таким образом, за границей юношеского возраста развитие ни когда не идет линейно, просто как накопление и расширение раз выработанных мотивационных устремлений и смыслового отношения к миру. Время от времени закономерно возникают достаточно драматические переходы к иным мотивационным путям, к иной смысловой ориентации основных видов деятельности.



- Отличия нормативных кризисов взрослости от детских кризисов:
- — в зрелом возрасте перечень, номенклатура основных деятельностей нередко остается постоянной (трудовая, производительная деятельность, семья, общение и т. д.) в отличие от периода детства, когда происходит периодическая смена ведущих деятельностей;
- — глубокие изменения происходят внутри самих основных деятельностей взрослого человека, в их соотношении между собой;
- — кризисы зрелости возникают реже, с большим временным разрывом (7—10 лет), они гораздо в меньшей степени привязаны к определенному хронологическому возрасту и более тесно зависят от социальной ситуации, личных обстоятельств жизни;
- — развитие в интервалах между кризисами происходит более сглаженно, хронологические рамки достаточно условны;
- — кризисы зрелости проходят более осознанно и более скрытно, не демонстративно для окружающих;
- — выход из кризиса, его преодоление связано с необходимостью собственной активной внутриличностной работы; решающая роль в становлении личности во всей ее полноте и уникальности принадлежит самому человеку.



- «Знание нормальных закономерностей хода жизни человека может быть началом выхода из проблем такого рода», — подчеркивал Б. Ливехуд.
- *Таким образом, нормальная зрелая личность — это не личность, лишенная противоречий и трудностей, а личность, способная принимать, осознавать и оценивать эти противоречия, продуктивно разрешать их в соответствии со своими наиболее общими целями и нравственными идеалами, что ведет к новым стадиям, ступеням развития.*



- В отличие от нормативных кризисов, аномальное развитие характеризуют дефектные формы разрешения внутренних противоречий. Так, злоупотребление алкоголем ведет к иллюзорным способам разрешения, отходу от реальной действительности, перестройке мотивационных и смысловых устремлений. Для невротического развития типичны затяжные кризисы, переходящие во внутренние конфликты; нередко появление ложно - компенсаторных, «паразитарных» деятельностей, ведущих к еще большей консервации противоречий и застою, что прерывает поступательное развитие личности.



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

- Известный швейцарский психолог Э. Клапаред еще в 20-х гг. XX в. называл взрослость «психической окаменелостью», настаивая на прекращении развития в этом периоде. Комплексное исследование психофизиологической эволюции взрослого человека от 18 до 35 лет, проведенное в 1960 г. под руководством Б.Г. Ананьева, убедительно показало, что понятие возрастной изменчивости психофизиологических характеристик приложимо к человеку на всем диапазоне взрослости. Позднее исследование возрастной динамики внимания, мышления и памяти было продолжено вплоть до 60 лет



- Выявлены следующие особенности механизмов развития психических функций:
- — Развитие психофизиологических функций носит двухфазный характер. Первая фаза — фронтальный прогресс в развитии функций — наблюдается от рождения до ранней и средней зрелости. Вторая фаза — специализация психофизиологических функций — начинает активно проявляться после 26 лет. С 30 лет специализация доминирует, что связано с приобретением жизненного опыта и профессионального мастерства.



- Сложная, противоречивая структура развития психофизиологических и психологических функций взрослого человека включает совмещение процессов повышения, стабилизации и понижения функционального уровня, отдельных функций и познавательных способностей. Выявленная закономерность относится и к нейродинамическим, психомоторным характеристикам, и к высшим психическим функциям, таким, как вербальный и невербальный интеллект, память.



- Гетерохронность (неравномерность) развития — несовпадающий темп развития и уровней достижений человека как индивида, личности и субъекта деятельности, в том числе и внутри каждой из сторон в отдельности. Динамика познавательных функций. На протяжении периода от 17 до 50 лет обнаруживается неравномерность в развитии вербально - невербальных компонентов интеллекта, изменяется структура их соотношения.



- Для ранней зрелости (от 18 до 25 лет) свойственно усиленное развитие психических функций (фронтальный прогресс). Характерны конструктивные, положительные сдвиги — «пики», или «оптимумы», внимания, памяти, мышления. В этом возрасте обнаруживается большее число оптимумов в развитии мышления и памяти. Достигнутый уровень развития функций сказывается на второй фазе и времени ее наступления.



- Стабилизация наблюдается в микропериод 33—35 лет. До 35 лет продолжается становление целостности функциональной основы интеллектуальной деятельности человека. В период 30—33 года наблюдается высокое развитие внимания, памяти, мышления, которое снижается к 40 годам. После 35 лет уменьшается возможность новообразований под влиянием усиливающейся жесткости связей между функциями. В микропериод 41 — 50 лет отмечается статистически значимое снижение уровневой оценки мышления по сравнению с 36—40 годами. Средний максимум творческой активности для многих специальностей наблюдается в 35 — 39 лет. Однако в таких науках, как математика, физика, химия, пик творческих достижений зафиксирован до 30—34-летнего возраста; у геологов, медиков — в 35-39 лет, а для философии, психологии, политики — несколько позже, между 40 и 55 годами. Большое влияние на сохранность познавательных функций оказывают ценностные ориентации взрослых.



- Такая обобщенная личностная установка, как активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом, положительно сказывается на уровне развития образного мышления.
- Установка на совершенствование своей профессиональной квалификации, систематическое обращение к специальной литературе способствуют развитию преимущественно вербально-логического мышления, а также образного и практического.
- В микропериод 51-55 лет, еще в большей степени, чем в предыдущий период, на уровень развития различных видов мышления, качества внимания и памяти, особенно смысловой, влияют активные познавательные устремления в профессиональной сфере и вне ее, восприимчивость к новому в самом широком смысле, в том числе и в досуговой деятельности.



- Важнейшими факторами оптимизации интеллектуального потенциала взрослых выступают: уровень образования (высшее, техническое или гуманитарное; средне - специальное или др.); образование как процесс, индивидуальная и организованная познавательная активность; вид профессиональной деятельности; характер трудовой деятельности (наличие компонентов творчества, потребность в умственном напряжении) и др. Помимо сохранения, происходит качественное преобразование структуры интеллекта взрослого человека. Доминирующее место занимает обобщение на словесном материале.



- Новая возможная стадия развития интеллекта — способность самому ставить проблемы, достойные иногда усилий многих поколений. Новое решение старых задач обнаруживается в более широком контексте отношения к себе с позиций общества, судеб человечества, характеризуется способностью к собственным суждениям и умением выбирать линию поведения, т.е. развитой индивидуальностью. Объем вербального запечатления долговременной памяти во многом остается неизменным до старости, но ослабляется способность запечатления, кратковременная память, скорость реакции.



- Между тем совершенствование профессиональной памяти может не совпадать с общим ухудшением мнемической функции, т.е. специализация функции поддерживает ее общий уровень. Современные исследования, в том числе лонгитюдные, доказали, что когнитивное развитие у взрослых не заканчивается, хотя нет полного согласия в вопросе о том, какие именно способности взрослых изменяются и каким образом. Чтобы охарактеризовать когнитивное развитие после юности, одни теоретики используют понятия «диалектическое» мышление и самостоятельно выбранная позиция и ответственность, подразумевающая качественную перестройку интеллекта.



- Под диалектической стадией в развитии мышления понимается способность обдумывания противоположных мыслей и синтезирование или интегрирование их, интеграции идеального и реального. Другие исследователи говорят о постепенном совершенствовании и гибком использовании интеллекта для решения все более сложных задач на разных возрастных этапах, о способности суждения и рассуждения, о развивающихся смысловых системах, приобретающих индивидуальный характер, и т.п.



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ:

- 1. В чем сложность определения понятия «взрослость»?
- 2. Каковы критерии достижения взрослости как психологического возраста?
- 3. Сравните различные теоретические подходы к пониманию взрослости.
- 4. В чем состоит специфика социальной ситуации развития в период зрелости?
- 5. Выскажите вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости. Сравните ее с известными вам позициями психологов.
- 6. Охарактеризуйте феномен акме и его значение для психологии развития.
- 7. Поразмышляйте над проблемой соотношения возрастного (нормативного), внутриличностного и социального кризисов в жизни взрослого человека.
- 8. Какие пути преодоления возрастных кризисов предлагаются как наиболее перспективные?

