

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сибирский федеральный университет
Лесосибирский педагогический институт – филиал СФУ

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ

Учебное пособие

Красноярск – Лесосибирск
2025

УДК 159.922.736(07)

ББК 88.42я73

П863

Рецензенты:

Е. И. Алыджи, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и педагогики с курсом ПО ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России;

Т. Ю. Артюхова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и консультирования института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета

П863 Психология взрослости: учеб. пособие / Н.В. Басалаева, Я.В. Виталёва, Ж.А. Левшунова, Т.В. Шелкунова; под ред. Я.В. Виталёвой. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2025. – 89 с.

ISBN 978-5-7638-5073-4

Рассмотрены психологические особенности личности в период взрослости с присущими каждому периоду социальной ситуацией развития новообразованиями и ведущим видом деятельности.

Предназначено для студентов направлений подготовки 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование», 44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»; специальности 44.05.01 – «Педагогика и психология девиантного поведения». Может быть полезно психологам, всем заинтересованным в изучении возрастной психологии.

ISBN 978-5-7638-5073-4

Электронный вариант издания см.:

<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 159.922.736(07)

ББК 88.42я73

© Лесосибирский педагогический институт –
филиал СФУ, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ МОЛОДОСТИ	5
Контрольные вопросы и задания.....	21
Список литературы к гл. 1.....	21
Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА... ..	23
Контрольные вопросы и задания.....	55
Список литературы к гл. 2.....	57
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ.....	59
Контрольные вопросы и задания.....	85
Список литературы к гл. 3.....	86

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологии существуют различные точки зрения на проблему развития в зрелом возрасте.

Одна из концепций предполагает, что развитие любой функции организма, включая и психические, идёт непрерывно в течение всей жизни человека. Высокий уровень развития одной функции может сохраняться вплоть до старости, а другой – только в юности и ранней зрелости.

По мнению исследователей, для одних людей период взрослости является лишь хронологическим понятием, ничего не прибавляя в развитии, в то время как другие исчерпывают себя, достигают определённых целей и снижают свою жизненную активность, а третьи продолжают развиваться, постоянно расширяя свои жизненные перспективы.

Б.Г. Ананьев отмечал, что в психологии сложилась парадоксальная ситуация, когда в центре оказался не самый продуктивный и социально активный период жизни человека, а ранний и поздний онтогенез. По его мнению, единая научная теория индивидуально-психического развития не могла быть построена без разработки её фундаментального отдела – психологии зрелости (или взрослости).

В пособии подробно рассматриваются разделы психологии взрослости: психология молодости, психология зрелого возраста и психология старости с присущими каждому периоду социальными ролями, функциями, социальной ситуацией развития и ведущим видом деятельности личности. Также систематизированы основные характеристики личности, новообразования и изменения в разных сферах жизнедеятельности человека, описаны возрастные кризисы на каждом этапе взрослости.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ МОЛОДОСТИ

Молодость – это приобретение ответственности за собственный внутренний мир, а также за ядро своей личности, за развитие самости. В отличие от юношей и подростков, которые устремлены в будущее, молодого человека привлекает настоящее, при этом у него сохраняется потребность обращения в будущее, которая трансформируется в особую форму жизни в настоящем моменте и создаёт ориентацию на успех. Непосредственно в период молодости впервые развивается устойчивая стратегия, которая направлена на реализацию жизненной перспективы.

Согласно В. Штерну, молодёжь характеризуется не только особой направленностью мыслей и чувств, стремлений и идеалов, но и особым образом действий. Он описывает его как промежуточный между детской игрой и серьёзной, ответственной деятельностью взрослого и подбирает для него новое понятие – «серьёзная игра». Ученый считает, что человек остаётся молодым до тех пор, пока он к чему-то стремится, пока он имеет перед собой цель, пока он знает, что за стадией, которой он достиг, есть другая – высшая.

Существуют разнообразные точки зрения на определение понятия «юность» («молодость»), а именно:

- биогенетическая теория, согласно которой молодость – это этап развития организма, который характеризуется сильным ростом разнообразных функций и способностей, а также достижений;
- психоаналитическая, согласно которой молодость – это определённый этап психосексуального развития, время, когда притоки интенсивной энергии либидо компенсируются механизмами защиты;
- психосоциальная теория Э. Эриксона, согласно которой в период молодости решается центральная задача достижений идентичности, а также

создаются непротиворечивые образы себя в условии множественного выбора;

- социологическая, согласно которой молодость – это определённый этап социализации, а также переход от детства к ответственной деятельности и самостоятельности взрослого;

- психологическая, согласно которой в период молодости формируются черты внутреннего мира, а также самосознание взрослеющего индивида.

Для понимания закономерностей данного возрастного периода развития произведем теоретический анализ структурных компонентов молодости как начала самого длительного этапа взрослости.

Возрастные границы периода молодости

Исследователи расходятся во мнении касательно определения границ возраста молодости. Так, согласно мнению Д. Биррена, молодость продолжается в период с 17 до 25 лет, по мнению Д. Бромеля, молодость продолжается от 21 до 25 лет, В. В. Бунак считает, что период молодости составляет от 25 до 35 лет, согласно Д. Векслеру, данный период начинается в 20 и продолжается до 35 лет. Данные авторы называют проживаемый период времени как «молодость», «поздняя юность», «ранняя взрослость». Однако существует единая точка зрения, согласно которой период от 18 до 25 лет – это время начала зрелого периода жизни человека, в ходе которого подчёркивается индивидуальный характер прохождения жизненного пути.

Одной из периодизаций, четко определяющих границы молодости, является периодизация Э. Эриксона, который считает, что для человека ведущая потребность – это стремление к сохранению идентичности, целостности Эго, а его трансформации знаменуют переход от этапа к этапу. По учению Э. Эриксона, молодость как этап длится с конца юности до

начала среднего возраста; это период ухаживания и ранние годы семейной жизни.

Новообразования молодости

Самым важным новообразованием молодости можно считать достижение социальной зрелости. Таким образом, молодой человек в отличие от подростка не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Поэтому под достижением социальной зрелости нужно понимать, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой – принятие ответственности за собственную жизнь, за свои решения и поступки на самого себя. Иными словами, социальная зрелость – это овладение полным комплексом социальных функций взрослого человека, формирование новой взрослой идентичности. Субъективно достижение социальной зрелости ощущается молодым человеком как появление у него чувства взрослости.

Молодой человек в своем проявлении социальной зрелости может проявлять различные позиции. В отношении внешнего мира он с позиции «дайте мне, я хочу» довольно долго продолжает цепляться за детскую позицию, ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями. Как писал К. Юнг, хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия.

Преодолеть застревание на детской ступени сознания может позиция «я отдаю, я могу». При этом понимается отдача в широком смысле этого слова, т. е. создание материальных и культурных ценностей, необходимых обществу. Следует, однако, отметить, что позиция «я отдаю, я могу» не является сегодня общекультурным символом взрослости. Для современной России таким символом можно назвать финансовые достижения, то есть сфер материальных благ и власти. Но и этот символ не определяет субкультуру молодости. Скорее, он транслируется миром более старших

поколений, то есть происходит так называемая межпоколенческая передача «эгоизма».

Для достижения социальной зрелости молодому человеку нужно, чтобы у него сформировалось еще одно новообразование в переживаемый им период – чувство личностного самоопределения.

Итогом «встречи со взрослостью» является обретение взрослой идентичности. Поиск личностной идентичности – центральная задача периода взросления. Проблемной ситуацией в данном случае является трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и приспособления к общественным нормам.

Важнейшим новообразованием молодости является не просто позитивное разрешение противоречий, принятие изменений в себе и нового себя, а появление готовности к изменениям в течение всей последующей жизни, предвосхищающее принятие всех своих будущих изменений. Более того, именно в этот период начинает активно и осознанно формироваться психологическая приспособляемость к стрессовым ситуациям, которая в позднем зрелом возрасте обеспечит отсутствие психосоматических заболеваний, а еще позже станет основой здорового и счастливого старения. Еще одно важное достижение и новообразование периода молодости – обретение личностной рефлексии, которая представляет собой целостное, поступательно развивающееся психологическое образование, состоящее из ряда взаимодействующих компонентов: когнитивного, аффективного, оценочно-регулятивного.

Когнитивный компонент определяется характеристиками уровня сформированности когнитивной сферы личности включая уровень сформированности мыслительной деятельности, мышление в понятиях. Основу когнитивного компонента составляют знания о себе, приобретаемые человеком посредством личностной рефлексии. Знания человека могут быть

отчетливыми и неотчетливыми (широта самоописания), глубокими и поверхностными (глубина самоописания), предполагающими умение строить прогноз последствий своего поведения, видеть проблемы, возникающие в жизни, и своевременно их анализировать.

Аффективный компонент представлен аутосимпатией и самообвинением. Аутосимпатия в отличие от самоуважения, интегрального самоотношения и самоуверенности, связанных с процессами самооценивания, представляет собой эмоционально-ценностное отношение субъекта к себе, которое определяется смыслообразующими мотивами и практически не зависит от успехов и неудач субъекта.

Оценочно-регулятивный компонент состоит из интегрального самоотношения, самоуважения, самоуверенности, самопринятия, представляющих его оценочную составляющую, и оценки результата, планирования, моделирования, программирования, общего уровня саморегуляции, отражающих регулятивную составляющую. Интегральное самоотношение представляет собой глобальное самоотношение как внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя, принятия-непринятия своей персоны. Самоуважение предполагает процесс обобщенной оценки себя в сравнении с некоторыми социально значимыми критериями, нормами, эталонами (целеустремленностью, успешностью и пр.), то есть с представлениями о благополучном и эффективном индивиде, заложенными в идеальном образе Я-субъекта. Самоуверенность характеризуется удовлетворенностью своими возможностями, ощущением силы собственного Я, отношением к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. Интегральное самоотношение, самоуважение и самоуверенность сочетаются с самопринятием как чувством симпатии к себе, согласием со своими внутренними побуждениями, безусловным принятием себя таким,

какой Я есть. Регулятивная составляющая этого компонента представлена четким и развернутым планированием собственного поведения в различных ситуациях, осознанием преград, которые могут возникнуть на пути достижения намеченной цели, программированием собственных действий с учетом этих препятствий, объективной и реалистичной оценкой результатов собственной деятельности.

Рефлексия в молодости выполняет большую духовную работу, именно с ее помощью совершается самое главное открытие этого периода – открытие внутреннего мира.

Итогом происходящих процессов и системным новообразованием молодости выступает личностная зрелость человека.

Личностная зрелость – это совокупность характеристик, формируемых у человека в разные периоды его развития, позволяющая организовать его жизнь таким образом, чтобы он успешно смог проявить себя в период взрослости.

Личностная зрелость без формирования осознанности невозможна. Осознанность человека тесно связана с компетентностью – только так формируется научение, в результате которого приходит осознанность. Этот процесс включает в себя четыре стадии:

1) бессознательная некомпетентность – человеку неизвестно, что он чего-то не знает или не умеет делать что-либо (стадия «я не знаю о том, что я не знаю»);

2) осознанная некомпетентность – человек приобретает знание о своем «незнании». Обычно это происходит вследствие появления потребности или желания совершить то или иное действие. Это стадия «я знаю о том, что я не знаю»;

3) осознанная компетентность – для того чтобы стать осознанно компетентным, человеку нужно пройти через обучение (либо формальное,

либо неформальное). Часто на этой стадии он в точности копирует действия своего учителя (если это позволяет память). В каждый момент человек осознает то, что делает, ибо он находится в стадии «знаю о том, что я знаю»;

4) бессознательная компетентность – знания и умения в силу частого использования становятся «привычками». Выполняя то или иное действие, человек уже не испытывает нужды в продумывании каждого последующего шага, ибо алгоритм этого действия заложен в бессознательное (или подсознательное). Такой человек может сказать: «Я не знаю о том, что я знаю».

Социальная ситуация развития периода молодости

Главные стороны жизни в молодости по-разному развиваются и имеют разное содержание при различных линиях онтогенеза.

При гедонистической направленности личности (атавистических аналогах простого и легкого и простого и трудного типов жизненного мира) человек не способен ни к содержательным семейным отношениям, ни к овладению профессией. Обычно эта направленность связана с установкой на паразитическое существование, с мелким криминалом, алкоголизацией и т.д.

При эгоистической направленности личности в создании семьи доминирует эгоистический мотив (материальный достаток, престиж, власть и т.д.). Профессия, как правило, не является ценностью сама по себе, а выступает средством реализации этого эгоистического мотива. В связи с отсутствием глубокого интереса к своему делу становятся невозможными проявления творческих способностей.

При духовно-нравственной и сущностной направленности личности проявляется стремление к сущностному содержанию главных сторон жизни.

В дружбе, например, определяющим является именно созвучие двух людей, сущность их отношений.

К базовым задачам молодости психология относит:

- создание семьи;
- освоение ролей родителей и супругов – то есть чувства компетентности в семейной роли;
- достижение чувства профессиональной компетентности.

Способность быть вовлеченным в любовные отношения включает в себя все предыдущие задачи развития:

- человеку, который не доверяет другим, будет трудно довериться самому;
- в случае сомнений и неуверенности будет тяжело позволить другим пересечь свои границы;
- человеку, который чувствует себя неадекватно, будет трудно сближаться с другими и проявлять инициативу;
- отсутствие трудолюбия приведёт к инертности в отношениях, а непонимание своего места в обществе – к душевному разладу.

Способность к близости становится совершенной, когда человек способен построить близкие партнёрские отношения, даже если они требуют значительных жертв и компромиссов. Способность доверять и любить другого, получать удовлетворение от зрелого сексуального опыта, поиск компромиссов в общих целях – все это свидетельствует об удовлетворительном развитии на стадии молодости.

Э. Эриксон считал, что создание семьи является шестой стадией жизненного пути, которая соответствует молодости. По-другому этот период нередко называют зрелой генитальностью. А также он утверждал, что эту стадию характеризует наличие следующей дилеммы: «близость против изоляции». Такая дилемма возникает в самом начале зрелого

жизненного периода. Этот период является временем завоевания независимости от родителей, становления дружбы/близких отношений. Такое возможно только тогда, когда у личности сформировалось чувство идентичности. Тогда человек готов смешать свою идентичность с идентичностью партнера, который будет вместе с ним в цикле «работа – рождение детей – отдых».

Другая сторона социальной ситуации развития личности в молодости – это освоение выбранной профессии. В этот период человек утверждает себя в деле, которое выбрал, получает профессиональное мастерство. Тогда же заканчивается профессиональная подготовка, которая имеет существенно большие сроки в связи с научно-техническим прогрессом.

По мнению А.В. Толстых, человек в молодости имеет максимальную работоспособность, выдерживает максимально возможные для него нагрузки физического и психического характера, а также более всего способен овладеть сложными способами интеллектуальной деятельности. В этот период ему гораздо проще приобрести все нужные для выбранной профессии знания, навыки/умения, развить те личностные и функциональные качества, которые в ней требуются. Если жизненный путь выбран удачно еще в молодости, то человек достигнет в своей профессии довольно высокого уровня мастерства, а также его объективного признания. Лучше всего, конечно, для развития этой линии, если выбор профессии соответствует призванию человека и является связью его сущности с миром.

То есть на протяжении периода молодости человек не только выбирает спутника жизни, с которым создает семью, но и занимается развитием, реализацией и утверждением себя в выбранной деятельности, приобретая мастерство и компетентность в профессиональном плане.

В молодости продолжается интеллектуальное развитие, проявляется способность к усвоению нового (открытия в науке чаще совершают молодые).

Что касается развития мышления, то единой точки зрения в психологии на этот процесс нет. Одни исследователи считают, что интеллектуальное развитие заканчивается в детском возрасте, другие – что качественные преобразования происходят и во взрослом периоде жизни.

Динамика и направление развития когнитивной сферы могут быть как положительными, так и отрицательными. Динамика развития когнитивной сферы человека при достижении молодости (ранней зрелости) в значительной степени имеет индивидуально ситуативную обусловленность. В этом процессе участвуют внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам относится одаренность индивида. У более одаренных индивидов интеллектуальный прогресс длительный, инволюция наступает позже и происходит медленнее, чем у менее одаренных. Внешние факторы – это социально-экономические и культурные условия. После школы образование носит не столько обязательную, сколько личностную обусловленность. Большую роль играет самообразование и самореализация. И развитие когнитивной сферы связано с развитием и формированием личности.

Молодежь овладевает наиболее сложными методами интеллектуальной деятельности в разных областях науки и техники, в деятельности. Усвоенные навыки, знания и умения не только реализуются, но и получают свое дальнейшее творческое совершенствование и развитие.

В молодости заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание.

Одним из важнейших моментов в личности является развитие самосознания, самооценки; у молодых людей возникает интерес к себе, качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими, оценить

себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Самооценка формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с другими, важнейшую роль в формировании самооценки играет успешная деятельность.

Важной стороной жизни в молодости является также установление и развитие дружеских связей. По мнению многих психологов, дружба в этот период, как и любовь, выходит на новый качественный уровень. Дружба, в отличие от простых приятельских отношений, предполагает ту или иную духовную близость. Чаще всего друзей объединяют близкий возраст, социальное положение, культурный уровень, ценности и социальные установки. Кроме того, дружба обычно возникает между лицами одного пола. Дружеские отношения складываются в совместной деятельности (в производственных коллективах). Встречаются дружеские отношения молодых людей с людьми старшего возраста. Они складываются, как правило, также в совместной производственной деятельности.

Тенденции в развитии характерологических особенностей заключается в том, что к 18 годам заметно увеличиваются показатели общительности, легкости в общении с людьми, доминантности, настойчивости, соревновательности, в то же время отмечается тенденция к снижению импульсивности, возбудимости. В этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не являясь сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклонений от норм поведения. Однако эмоциональные трудности и болезненное протекание этого возраста не являются всеобщим свойством юности.

В период молодости происходит бурное развитие экзистенциальной сферы. Для молодых людей характерны углубленный самоанализ, самооценка всех своих качеств, способностей, поиск ответа на самые

сокровенные и сложные вопросы жизни: Для чего я живу? В чем смысл жизни? Каково мое место в жизни? Что я могу? и т.д. Недаром этот период жизни часто называют «философским». Все это вызывает у молодых людей стремление к самовоспитанию, которым они охотно, однако не всегда умело, занимаются, так что им требуется тактичная помощь взрослого.

К 30 годам человек находится на вершине развития своих интеллектуальных возможностей, достигает определенных результатов в профессиональной деятельности, устраивает семейную жизнь. Подводятся первые итоги жизни.

Кризис молодости

Как и все периоды, молодость проходит кризисы развития. Они обусловлены социализацией личности, необходимостью сделать выбор будущей профессии. Кризис развития может проявляться по-разному. Рассмотрим его формы:

1) неопределенная идентичность – молодого человека пугает новая ситуация, он не хочет ничего менять и, соответственно, взрослеть. У него нет жизненных планов, стремлений, нет того дела, которым он хотел бы заниматься (он не может определиться с будущей профессией);

2) долгосрочная идентификация – человек давно определился в выборе профессии, но основывался не на своих желаниях и стремлениях, а на мнении других;

3) этап моратория – человек стоит перед сложным выбором, когда перед ним открыты многие двери, многие возможности, а он должен выбрать для себя что-то одно.

Кризис 30 лет выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни. Иногда происходит пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке

ценностей. Это означает, что жизненный замысел оказался неверным, что может привести к перемене профессии, уклада семейной жизни, к пересмотру своих отношений с окружающими людьми. При удачном выборе привязанность к определенной деятельности, определенному укладу жизни, ценностям и ориентациям не ограничивает, а, наоборот, развивает его личность.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости. «Смысл – это то, что имеется в виду человеком, который задает вопрос, или ситуацией, которая тоже подразумевает вопрос, требует ответа» (В. Франкл). Смысл – это то, что связывает цель и стоящий за ней мотив, это отношение цели к мотиву. В рамках теории психологических систем (В.Я. Ключко, О.М. Краснорядцева) смысл рассматривается как необходимое условие самоорганизации человека.

Проблема смысла возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву, когда ее достижение не приводит к достижению предмета потребности, то есть когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказывается общая жизненная цель, то есть жизненный замысел. «Под смыслом жизни имеется в виду внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта своих собственных действий, поступков, взятых как целое и переживаемых как истинное и ценностное».

Положительное качество, которое связано с нормальным выходом из кризиса «интимность/изоляция» – это любовь. Э. Эриксон подчеркивает важность романтической, эротической, сексуальной составляющих, но рассматривает истинную любовь и близость шире – как способность верить себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если они потребуют уступок или самоотречения, готовности разделить вместе

все трудности. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

Опасность данной стадии – избегание ситуаций и контактов, которые ведут к близости. Избегание опыта близости из боязни «потерять независимость» приводит к самоизоляции. Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведёт к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции.

Преодоление кризиса зависит от индивидуальных особенностей, от особенностей ситуации (предшествующей, настоящей).

Исследователи выделяют возможные пути разрешения профессионального кризиса молодости:

1. Прекращение профессионального роста – стабилизация на достаточном уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.

2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятельности – выбор одного из наиболее успешных профессиональных направлений и повышение квалификации без выхода за его узкие границы.

3. Конструктивное решение – профессионал находит новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.

4. Деструктивное разрешение – срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала (Г. С. Абрамова).

Кризис юношеского возраста протекает значительно легче, если в этот период у человека возникают относительно постоянные личностные интересы или какие-либо другие устойчивые мотивы поведения. Личностные интересы, в отличие от эпизодических, характеризуются своей «ненасыщаемостью»: чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми и напряженными становятся. Таковыми, например, являются

познавательные интересы, эстетические и прочие. Удовлетворение таких интересов связано с постановкой все новых целей. Наличие у молодых людей устойчивых социальных интересов делает их целеустремленными, внутренне более собранными и организованными.

Таким образом, в молодости человек начинает утверждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. В молодости большинство людей встречают спутника жизни и создают семью, приобретают профессиональное мастерство. Молодость – это расцвет отношений любви и дружбы.

Неустойчивость и противоречивость молодёжного сознания оказывают влияние на многие формы поведения и деятельности личности. Однако было бы упрощением рассматривать это свойство молодёжного сознания только негативно или как проявление только возрастных особенностей. Такая характеристика молодёжного сознания определяется рядом объективных обстоятельств.

Во-первых, в современных условиях усложнился и удлинился сам процесс социализации личности и, соответственно, другими стали критерии её социальной зрелости. Они определяются не только её вступлением в самостоятельную трудовую жизнь, но и завершением образования, получением профессии, реальными политическими и гражданскими правами, материальной независимостью от старших.

Действие данных факторов не одновременно и не однозначно в разных социальных группах, поэтому усвоение молодым человеком системы социальных ролей взрослых оказывается противоречивым. Он может быть ответственным и серьёзным в одной сфере и чувствовать и вести себя как подросток в другой.

Во-вторых, становление социальной зрелости молодёжи происходит под влиянием многих относительно самостоятельных факторов – семьи,

школы, трудового коллектива, средств массовой информации, молодёжных организаций и стихийных групп. Эта множественность институтов и механизмов социализации не представляет собой жёсткой иерархизированной системы, каждый из них выполняет свои специфические функции в развитии личности.

Социальная зрелость представляет собой целостность осознания и реализации в деятельности личности её основных социальных и психологических качеств и свойств. Также нужно учитывать отношение личности к своим потенциальным возможностям. На этом уровне исследования можно проследить, когда у человека появляются собственные взгляды и отношения, какие для него характерны требования, оценки и самооценки. Вероятно, многие ошибки в воспитании молодёжи определяются тем, что мы стремимся решать частные вопросы (профессиональной подготовки, моральной стойкости, умения соблюдать законы и другие), не сформировав главного: умения размышлять над непростыми проблемами современной жизни и действовать в ней, ориентируясь на общечеловеческие ценности и своё собственное совершенствование.

Однако не только необходимость перехода к частностям и мелочам жизни, к которым современная молодёжь часто не готова, составляет трудность её взросления. Она определяется и другими социально-психологическими факторами.

Современный молодой человек имеет большую свободу выбора профессии, образцов поведения, спутников жизни, стиля мышления, чем его сверстник 20–30 лет назад. Уровень его запросов, притязания, ожидания характеризуются максимализмом, не соотносятся с его призванием, способностями, что часто ведёт к нереализованности планов и связанными с этим разочарованием, неудовлетворённостью сделанным выбором. И дело здесь

не только в соответствии или несоответствии природных задатков, склонностей и интереса к той деятельности, в которой личность видит главную сферу самореализации. Выбор будущей профессии, будущей деятельности для молодого человека – это во многом вопрос о смысле жизни, о жизненной перспективе. Эта проблема, скорее, мировоззренческая, чем профориентационная, и все попытки профориентации будут во многом бесплодны, пока молодой человек не разберётся в себе, не осознает свои интересы, ценности, склонности.

Контрольные вопросы и задания

1. Как вы понимаете, что человек, очевидно, по возрасту немолодой, но молод душой? Назовите 5–7 измеримых индикаторов, по которым это можно определить.

2. Укажите, чем отличается кризис перехода к молодости от более раннего подросткового кризиса (по материалам курса «Психология развития»).

3. Какие симптомы могут свидетельствовать о наступлении кризиса 30 лет у мужчин, женщин?

4. Подберите литературных героев, киногероев, находящихся в кризисе 30 лет. Опишите их состояние и пути выхода из него.

5. Перечислите главные новообразования молодости. Проанализируйте их проявления у себя и своих друзей.

6. Определите основной круг задач периода молодости.

7. Какие возможны пути разрешения профессионального кризиса молодости?

Список литературы к гл. 1

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов. – Москва: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.

2. Вовлеченность студенческой молодежи в пространство жизнеосуществления: проблема концептуализации феномена в новых социокультурных условиях: монография / О.М. Краснорядцева и др. – Чебоксары: Среда, 2023. – 295 с.

3. Ключко В.Е. Онтология смысла и смыслообразование (размышления в связи с юбилеем О.К. Тихомирова) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 2 – С. 106–120.

4. Козырев Г.И. Внутриличностные конфликты // Социально-гуманитарное знание. – 1999. – № 2. – С. 108.

5. Крутько И.С. Психотехнологии в работе с молодежью: учеб. пособие / И.С. Крутько ; [науч. ред. А.В. Пономарев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 188 с.

6. Монахова И.А., Кайгородова Б.В. Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте. – Астрахань: Изд-во АГПУ, 1999. – 159 с.

7. Слабодчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности. Основы психологической антропологии. – Москва, 1995. – С. 103.

8. Толстых А.В. Возраст жизни. – Москва: Изд-во «Молодая гвардия», 1998. – С. 224.

9. Франкл Б. Человек в поисках смысла. – Москва: Издательская группа «Прогресс», 1990. – С. 368.

10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – Москва: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С. 53.

11. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов [пер. с англ.]. – Киев: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. – С. 224.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

За молодостью наступает период зрелости. Это самый длительный и самый значимый для большинства людей период жизни. Хронологические рамки здесь достаточно условны, их границы зависят от индивидуальных различий и личностных особенностей и могут сдвигаться в ту или иную сторону на несколько лет. Обычно границы зрелости принимают от 30-35 лет до 65 лет.

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 1928 году отечественный психолог Н.Н. Рыбников предложил обозначить термином «акмеология» специальный раздел возрастной психологии, который был бы посвящен периоду расцвета всех жизненных сил человека, изучению зрелой личности [12].

В русском языке понятие «зрелость» по отношению к человеку используется для характеристики состояния возмужалости, степени рассудительности, а «зрелый» – как характеристика человека, достигшего полного развития, вполне сложившегося. В психологии к этому понятию чаще всего обращаются для характеристики степени развития или уровня совершенства самого человека на различных этапах его возрастного развития, для описания отдельного этапа становления человека (этапа зрелости) и для определения особенностей личности [11].

Согласно теории Г. Олпорта, психологически зрелый человек характеризуется шестью чертами:

1. Зрелый человек имеет широкие границы Я. Зрелые люди могут посмотреть на себя «со стороны». Они активно участвуют в трудовых, семейных и социальных отношениях, имеют хобби, интересуются политическими и религиозными вопросами и всем, что считают значимым. Эти виды деятельности требуют подлинной увлеченности. Кроме того, неизменным фактором в жизни каждого человека является любовь к себе, хотя он (этот фактор) необязательно должен быть определяющим в стиле жизни этого человека.

2. Зрелый человек способен к теплым, сердечным социальным отношениям. Существует две разновидности теплых межличностных отношений, подпадающих под эту категорию: дружеская интимность и сочувствие. Дружеская интимность проявляется в способности человека испытывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, не запятнанную собственническими чувствами или ревностью. Сочувствие отражается в способности человека быть терпимым к различиям (в ценностях или установках) между собой и другими, что позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции, а также общность со всеми людьми.

3. Зрелый человек демонстрирует эмоциональную неозабоченность и самопринятие. Зрелые люди имеют положительное представление о самих себе и способны терпимо относиться как к разочаровывающим или раздражающим явлениям, так и к собственным недостаткам, не озлобляясь внутренне и не ожесточаясь. Они умеют также справляться с собственными эмоциональными состояниями (например, подавленностью, чувством вины или гнева). Таким образом, что это не мешает благополучию окружающих. Например, если у них плохой день, они не срывают зло на первом встречном. И, более того, выражая свои мнения и чувства, они считаются с тем, как это повлияет на других.

4. Зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, опыт и притязания. Психически здоровые люди видят вещи такими, какие они есть, а не такими, какими они хотели бы их видеть. У них здоровое чувство реальности: они не воспринимают ее искаженно, не передергивают факты в угоду своей фантазии и потребностям. Более здоровые люди обладают соответствующей квалификацией и познаниями в сфере своей деятельности. Они могут отодвигать временно на задний план свои личные желания и импульсы до тех пор, пока не завершено важное дело. Другими словами, зрелые люди воспринимают других людей, объекты и ситуации такими, какие они есть на самом деле; у них достаточно опыта и умения, чтобы иметь дело с реальностью; они стремятся к достижению лично значимых и реалистичных целей.

5. Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора. У зрелых людей имеется четкое представление о своих собственных сильных сторонах и слабостях. Важной составляющей самопознания является юмор, препятствующий напыщенному самовозвеличиванию и пустозвонству. Он позволяет людям видеть и принимать крайне абсурдные аспекты собственных и чужих жизненных ситуаций.

6. Зрелый человек обладает цельной жизненной философией. Зрелые люди способны видеть целостную картину благодаря ясному, систематическому и последовательному выделению значимого в собственной жизни [15].

Социальная ситуация развития в зрелости – это ситуация реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

Особенности социальной ситуации развития в 43–60 лет обусловлены следующими моментами:

1) постепенное физическое старение, ослабление психофизиологических и психических функций (внимания, памяти, мышления), снижение сексуальных потенций;

2) изменение жизненного пространства за счет появления новых родственников и постепенного ухода из жизни приятелей, подруг, коллег, близких знакомых;

3) сужение перспектив профессионального продвижения, карьеры.

Эти изменения вносят в жизнь женщин и мужчин чувство неуверенности в себе, которое может стать разрушительным в профессиях группы «человек – человек», так как отрицательно сказывается на эффективности социально-профессионального взаимодействия.

В этом возрасте отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций. Однако это не снижает его работоспособность, особо не отражается на интеллектуальных возможностях. Много зависит от личностных особенностей человека: его образования, квалификации, профессиональных планов и жизненных ценностей.

Профессионально-психологическое развитие личности детерминируется следующими противоречиями:

1) между сформировавшейся (сложившейся) интегральной индивидуальностью и невозможностью ее реализовать в социально-профессиональной деятельности;

2) ценностно-смысловыми ориентациями зрелого возраста, молодыми специалистами и руководителями, что порождает сверхуверенное поведение и демонстративное социально-профессиональное превосходство и обуславливает межличностные конфликты;

3) достигнутым уровнем профессионализма и невозможностью

развития акмепрофессионализма, что приводит к профессиональной стагнации и неудовлетворенности своей жизнедеятельностью;

4) возрастными инволюционными процессами психических функций (способностей) и необходимостью интеллектуального обеспечения акмепрофессионализма.

Эти противоречия обуславливают неудовлетворенность своими социально-профессиональными достижениями, статусом и вместе с тем инициируют дальнейшее профессиональное саморазвитие и самоактуализацию личности.

Ведущая деятельность. В период зрелости ведущим типом деятельности является труд. С позиции акмеологии, 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 [16].

Исследователи характеризуют начальный период зрелости (30-40 лет) как организационный, потому что человек в этот период склонен к тому, чтобы все проблемы решить организационным путем. Умение обобщать, анализировать факты и принимать логические решения, основанные на интерпретации фактов и прогнозе, выступают на первый план. Наряду с этим есть растущая потребность, прежде всего у мужчин, проявлять свои организаторские способности, находясь у власти. Человек в возрасте от 30 до 40 лет находит удовлетворение в сознательном служении делу конкретной организации.

В этот период жизни профессию, как правило, не меняют. Взрослый человек достигает высот в профессиональной деятельности, приобретает авторитет у сотрудников и заметный социальный статус. В эти годы он

обладает достаточным опытом общественно-трудовой деятельности, имеет большие перспективы личностного и профессионального роста, старается показать все, на что он способен в избранной им профессии.

На стадии взрослости существуют определенные различия в характере трудовой деятельности мужчин и женщин. Большинство женщин стараются совместить работу с семейными обязанностями. Некоторые женщины оставляют работу в этот период, так как им приходится растить маленьких детей, другие трудятся неполный рабочий день, третьи работают на дому.

В исследованиях зарубежных психологов выявлено, что работающие женщины отличаются от неработающих более крепким психическим и физическим здоровьем. Они реже страдают депрессиями, сердечными и язвенными заболеваниями. Они отличаются более высоким уровнем самоуважения. Самоуважение, удовлетворенность жизнью и самовосприятие у ориентированных и неориентированных на карьеру женщин резко различаются [10].

Характеристика личности человека в период зрелости

Период зрелости редко рассматривается с позиции личностного развития, ассоциируясь с переходом к старости, с процессами инволюционного характера. Тем не менее период зрелости «несет в себе еще во многом не реализованный потенциал – результат взаимопроникновения социальных, исторических и биологических процессов, делающих человека уникальным и неповторимым» [14, с. 118].

Возраст от 30 до 45 лет – период относительно спокойной жизнедеятельности. Женщины и мужчины примиряются с социально-профессиональными условиями и семейными отношениями. Многие работники в этом возрасте становятся профессионалами, самоопределяются в профессиональном сообществе, достигают вершин профессионализма и пика творческих успехов. Сохраняется прежний уровень психического

развития. Б.Г. Ананьев показал, что уровень интеллектуальных способностей человека зависит от двух факторов: внутреннего – одаренности и внешнего – образования. Поэтому постоянное повышение квалификации, дополнительное профессиональное образование и самообразование являются важными условиями дальнейшего профессионального развития специалиста, становления его профессионализма, достижения им вершин мастерства.

Период 50–60 лет можно считать переломным для становления процесса геронтогенеза, в этот период происходит выбор пути развития в период старения, наблюдаются серьезные перестройки в структуре Я-концепции. Человек старше 50 лет обладает уникальным и специфическим ресурсом – собственным жизненным опытом. Этот ресурс накладывает отпечаток на самые разные стороны психической жизни – от когнитивных стилей и совладающего поведения до когнитивного функционирования и физического самочувствия.

Чем старше человек становится, тем больший отпечаток жизненный путь и жизненный опыт накладывают на его психологические особенности и тем в большей степени человек становится субъектом собственной жизни. И, таким образом, с возрастом увеличивается субъектность человека, то есть способность к самоорганизации и саморегуляции собственной жизни [2].

Полученные О.Ю. Стрижицкой данные показывают, что для лиц с адекватной самооценкой своего возраста характерно высокое чувство самоуважения, контроля, самопонимание, ожидание, что и другие также положительно оценивают их. При рассмотрении актуальной самооценки наиболее чувствительным критерием субъективной оценки возраста выступает общая положительная оценка себя и уверенность в себе. Лица, адекватно оценивающие свой возраст, принимают свой возраст, а следовательно, и те возрастные изменения, которые его сопровождают.

Вместе с тем они видят зоны риска в своем развитии. Это проявляется в очень высоком расхождении уровня притязаний и реальной самооценки по таким параметрам, как здоровье, способности, субъективное благополучие, общая оценка, оценка внешности, уверенность в себе [14].

В.И. Ковалев выделяет несколько типов поведения во взрослом возрасте:

1) стихийно-обыденный тип – личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать последовательность событий, предвосхищать осуществление; поведение такого человека ситуативно, безынициативно, фрагментарно;

2) функционально-действенный тип – личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности, но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, а не их объективные или субъективные последствия; у такого человека отсутствует «жизненная линия»;

3) созерцательно-продолженный тип – личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;

4) созидательно-преобразующий тип – личность продолженно осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

В период зрелости претерпевает изменения семейная жизнь. Как правило, выросшие дети уходят из семьи. Супруги часто остаются вдвоем. Это требует выстраивания новых отношений друг с другом. А.В. Толстых отмечает, что «нередко супруги, прожившие два десятка лет вместе, вырастившие детей, осматривая свое опустевшее жилище, с удивлением глядясь друг в друга, обнаруживают, что стали чужими людьми,

и расстаются. Другие переживают ренессанс чувств, второй пик взаимной любви» [цит. по: 10, с. 109].

Г.С. Абрамова отмечает, что людей зрелого возраста 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 [там же].

Зрелость характеризует пик развития наиболее общих социальных достижений – положения в обществе, авторитета. Пик социальных достижений, статуса и авторитета может наступить в 55-65 лет.

После 50 лет, когда накопленный опыт позволяет реалистичнее оценить соотношение ожидаемого и достигнутого, человек начинает подводить итоги своей прошлой деятельности и своих свершений, задумываться над смыслом жизни и ценности сделанного. Заглядывая в будущее, человек вынужден пересматривать свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье. Доминирующим источником жизненной удовлетворенности становятся успехи детей.

Наиболее характерными чертами личности человека зрелого возраста являются реалистичность устремлений, повышенное внимание к ходу своей

самореализации в производственной, семейной и личной жизни, борьба за пространство своего развития, повышенное внимание к состоянию своего здоровья, эмоциональная гибкость, тяга к стабильности в быту.

Со взрослостью/зрелостью принято связывать появление новых личностных характеристик:

- 1) умение брать на себя ответственность;
- 2) стремление к власти, инициатива и организаторские способности;
- 3) способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
- 4) самостоятельность, уверенность в себе и целеустремленность;
- 5) склонность к философским обобщениям;
- 6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей; способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли;
- 7) формирование индивидуального жизненного стиля;
- 8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
- 9) реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
- 10) стабилизация системы социальных ролей и др.

Важным для взрослого человека является притязание на самопризнание. Под этим понимается положительная оценка своих способностей, энергии, возможностей контролировать свою жизнь, вера в свои силы. При снижении самоуважения из-за определенных обстоятельств люди начинают использовать различные защитные механизмы.

Е.Т. Соколова выделяет следующие механизмы защиты:

1. Самоукрашивание – «Я-исключительный». Человек начинает приписывать себе привлекательные качества, а имеющиеся недостатки

переводить в добродетели. Появляются «слепые» пятна восприятия, когда человек какую-то часть реальности не видит.

2. Привлечение рациональных аргументов в свою пользу. Это проявляется в чрезмерном философствовании, сверхдетализированной навязчивой пунктуальности.

3. Использование другого человека в качестве эмоционального донора, приписывание ему ответственности за благополучие, счастье.

Одной из проблем является вынужденная потеря работы, например, сократили, уволили, закрылось предприятие и т.п. Потеря работы может быть подобна горю, связанному с потерей любимого человека. У некоторых появляется протест, могут возникнуть симптомы психосоматических заболеваний. Ситуация осложняется, если нет поддержки в семье. Человек становится раздражительным, конфликтным. Потеря работы более тяжело переживается людьми среднего возраста, кто долго проработал на одном месте и не имеет опыта поиска работы. Тяжелее переживают потерю работы мужчины, женщины легче соглашаются на неквалифицированную работу.

Следующей проблемой является профессиональная деформация. Это изменение личности, которое возникает в процессе профессиональной деятельности, нарушающее ее целостность, снижающее адаптационные возможности, а также эффективность профессионального функционирования. Известная профессиональная деформация педагогов – назидательность, авторитарность, самоуверенность и пр. Профессиональная деформация чаще наблюдается у тех людей, которые работают в системе человеческих отношений – психологи, врачи, продавцы и пр. Важно уметь отделять личную жизнь от профессиональной. Для этого надо формировать интересы, не касающиеся работы.

Еще одна проблема зрелого возраста – это профессиональное разочарование. Причинами профессионального разочарования могут стать

недостаточное материальное вознаграждение, большое эмоциональное вложение, низкий статус профессии, пр. [7].

В большей степени подвержены профессиональному сгоранию люди со сниженным уровнем самоуважения, социально не защищенные, не уверенные в социальной стабильности, имеющие недостаточно поддержки.

Е.П. Ильин отмечает, что зрелую личность характеризуют:

1) принятие на себя ответственности за свои чувства, мысли и поступки. Осознание своего выбора. Зрелый человек способен не сваливать вину (или проблему) на кого-то, не искать причин своего равнодушия или агрессии в ком-то другом,

2) разумная независимость. Ощущение внутренней свободы (Я имею право сказать «нет» и не чувствовать себя виноватым).

3) способность отличать реальность от вымысла. Трезво оценивать свои возможности и ситуацию. Обещать то, что действительно в состоянии сделать. И жить именно в реальной жизни, «здесь и теперь», а не в области фантазий;

4) обоснованное чувство целостности собственной личности и наличие моральных норм. Принятие себя целиком. Человек, принимающий себя целиком, не скрывает свои слабые стороны. Он способен извлекать уроки из своих неудач. Несмотря на большую терпимость к себе и окружающим, зрелый человек имеет внутренний «стержень». Он ведет себя нравственно по своему внутреннему побуждению, а не потому, что боится наказания;

5) гибкость и способность к адаптации. Это предполагает отказ от форм поведения, которые себя уже исчерпали. У каждого человека в определенный период времени формируется поведенческий стереотип, который помогает ему жить в сложившихся условиях. Но обстоятельства меняются, и старые паттерны поведения будут тормозить его развитие, мешать

нормальному существованию. Следовательно, надо найти в себе силы вовремя от них отказаться;

б) толерантность. Зрелый человек учитывает, что люди разные как вследствие возрастных особенностей и воспитания, так и природных особенностей (темперамента). Поэтому он терпимо (без отрицательных эмоций и агрессивного противодействия) относится к взглядам другого, особенностям его поведения. Толерантное отношение к иным точкам зрения не означает отказ от своей позиции без особых на то причин. Но такое отношение подразумевает понимание относительности своего мировоззрения, равно как и мировоззрения других людей, а также готовность к изменению своих знаний, своей картины мира [5].

Когнитивное развитие в период зрелости

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, то есть специализация функции поддерживает ее общий уровень.

Наиболее высокие показатели кратковременной вербальной памяти отмечены в возрасте 33-40 лет. Стабильность долговременной вербальной памяти наблюдается в возрасте от 18 до 35 лет, ее снижение приходится на период от 36 до 40 лет. Образная память подвергается наименьшим возрастным изменениям. В то же время память на социально значимые события может достигать максимального развития к 50-60 годам. ИмPLICITные формы памяти (память на действия) относительно устойчивы к возрастным изменениям. К ним также в целом устойчива семантическая память (основывается на обобщениях или образах, связанных с событиями, опытом и усвоенными знаниями).

Исследования функции внимания показали, что его объем, переключение и избирательность нарастают от 18 до 33 лет, после 34 лет начинают постепенно снижаться. Устойчивость и концентрация внимания в течение всего периода зрелости изменяются незначительно. Несмотря на то, что после 40 лет отмечается снижение функций памяти, люди, достигшие данного возраста, обладают наилучшими возможностями для активного обучения и самообразования, сохраняют потенциальные возможности для познавательной деятельности.

Наиболее высокий уровень развития у 41-46-летних людей имеет функция внимания и самый низкий уровень характерен для функции памяти. Наиболее значимые повышения уровня развития психических функций имеются в 41 и 44 года, а наиболее заметные снижения отмечаются после 44 лет (в 45 и 46 лет).

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.

На протяжении периода от 17 до 50 лет обнаруживается неравномерность в развитии вербально-невербальных компонентов интеллекта, изменяется структура их соотношения.

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 человека зафиксирован до 30–34-летнего возраста; у геологов, медиков – до 35–39 лет, а для философов, психологов, политиков – несколько позже, между 40 и 55 годами.

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. [16].

Как показал Б.Г. Ананьев, интенсивность старения интеллектуальных функций зависит от двух факторов: внутренним фактором является одаренность человека, внешним – образование. Образование противостоит старению, затормаживает его процессы. Поэтому подготовка, переподготовка и постоянное повышение квалификации работников, создание на производстве системы непрерывного образования кадров

являются важными условиями профессионального и интеллектуального развития человека [10].

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, то есть развитой индивидуальностью [1].

В зрелом возрасте одним из важнейших факторов, влияющим на познание, является богатство жизненного опыта. Физическая активность человека может несколько снизиться, но опыт и знания своих возможностей позволяет преуспевать в жизни. Люди принимают решения с уверенностью в своих силах, которая ранее им была недоступна. Вот почему 40–60-летних называют поколением руководителей и вот почему большинство людей, ответственных за принятие решений в правительстве, промышленных корпорациях и обществе в целом, принадлежат к этой возрастной категории [9].

Многие люди на протяжении среднего возраста продолжают демонстрировать высокий уровень различных интеллектуальных способностей. При этом наблюдается целый ряд индивидуальных различий. Некоторые из способностей у отдельных индивидов снижаются очень быстро. Но это снижение интеллекта не является автоматической функцией старения. Снижение интеллектуальных способностей связано с уровнем «сложности жизни» индивидуума. У людей, удовлетворенных своей жизнью, редко конфликтующих с окружающими, имеющих дружные семьи и широкий круг общения, ведущих здоровый образ жизни и умеющих

защищать себя от негативных последствий стресса, интеллектуальные способности сохраняются дольше и возрастают с годами [4].

Мышление взрослого человека характеризуется комплексностью, обусловленной интеграцией различных мыслительных операций, когда, например, результаты теоретических заключений проверяются практикой, которая, в свою очередь, составляет основу для развития теоретического мышления. Преобладающими являются наглядно-образное и логическое мышление.

У творческих людей выявлено возрастание индексов интеллекта от 18 до 50 лет и незначительное их снижение к 60 годам. Фактором оптимизации интеллектуального развития выступает процесс учения. У лиц с высшим образованием и постоянной тренировкой ума высокий уровень интеллекта сохраняется в течение всего периода взрослости, при этом в процессе развития взрослого человека отмечается повышение уровня обучаемости. Люди, достигшие зрелости, обладают прекрасными возможностями для самообразования, смены сферы деятельности, а также активного обучения, сохраняют потенциальную возможность для познавательной деятельности.

Изменяются лексический и грамматический состав речи взрослого человека. Отмечают прогрессирующее развитие вербального интеллекта, связанного с оперированием словами, анализом речевой информации.

Эмоциональная сфера в зрелом возрасте

Эмоциональная сфера в зрелом возрасте претерпевает ряд изменений. Например, уровень эмпатии повышается, достигая максимального значения у женщин и мужчин в возрасте 40-50 лет. В этом возрасте уровень эмпатии превышает таковой у 15-20-летних в два раза. В дальнейшем происходит резкое падение уровня эмпатии как у женщин, так и у мужчин, минимум наблюдается в 60-75 лет. В этой возрастной группе уровень эмпатии даже ниже, чем у 15-20-летних.

Появляется неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти и слезливости. Снижается способность справляться с трудными ситуациями, мужчины становятся более пассивными, женщины – агрессивными, практичными, властными.

Эмоциональная возбудимость, интенсивность и длительность эмоций с возрастом снижается как у мужчин, так и у женщин. Хотя у первых это имеет меньшую выраженность.

Возрастные кризисы развития взрослых являются закономерным и нормативным явлением онтогенеза и возникают вследствие изменения объективной составляющей социальной ситуации развития и субъективным открытием идеальной формы следующего возрастного этапа [13].

В зрелом возрасте наблюдается три нормативных кризиса личности: в 30-33 года, 40-45 лет и 50-55 лет.

Кризис 30 лет

Переход от молодости к зрелости в концепции взрослых возрастов обозначается кризисом 30 лет. Возраст около тридцати лет рассматривается как кризис развития личности, связанный с объективными изменениями системы отношений (подростание детей, самореализация в профессиональной деятельности). Этот период требует особых усилий личности, направленных на переоценку своей жизни и выбор дальнейшей жизненной стратегии, а также ведет к появлению перспектив в дальнейшей самореализации, укреплению своей жизненной позиции, либо к отчуждению. Это время, когда нужно подвести итоги первого стабильного периода зрелости, где произошло соединение смыслообразующих линий развития и их реальное становление – профессиональной (карьерной) и семейной (супружество и родительство). Теперь нужна интеграция этих линий и определение дальнейших путей развития новой целостной системы «Я».

С точки зрения сложившейся личности, которая переосмысливает мир внешний и внутренний, должно быть принято решение: как, в каких направлениях двигаться дальше. Этот кризис в некотором смысле сходен с кризисами мировоззрения в детстве (по Д.Б. Эльконину). Внутренняя работа, связанная с пересмотром планов, определением новых путей, происходит подчас незаметно для внешнего наблюдателя. Потому, возможно, многие исследователи рассматривают её как протекающую относительно спокойно внешне. Однако переживания, связанные с прохождением этого кризиса, очень сильны и неоднозначны. Внутренние сомнения заставляют обращаться снова и снова к своим достижениям, искать новые возможности реализовать свой потенциал [13].

Наиболее яркими признаками кризиса тридцатилетия являются: разочарование, возникающее при сравнении планов юности и реальных достижений; желание заняться чем-то более значимым, изменить жизненные цели и приоритеты; желание начать что-то заново, чтобы исправить «ошибки молодости»; страх приближения к середине жизни; стремление понять себя, свое настоящее предназначение.

Кризис сорока лет

Середина жизни в психологии рассматривается как время, когда люди снова критически переоценивают свою жизнь, анализируют ее, в связи с чем возникают чувства удовлетворенности или неудовлетворенности. В.Ф. Моргун и Н.Ю. Ткачева возраст около 40 лет характеризуют как кризисный этап, связанный с осознанием утраты молодости и переходом к зрелости (этап зрелости приходится на 40-55 лет) – вершине жизненного пути личности, связанной с достижением профессионального мастерства и положения в обществе; ведущая деятельность на этом этапе определяется потребностью в передаче опыта и часто воплощается в коллективном творчестве.

Период сорокалетия по мнению многих авторов связан со следующими переживаниями: снижение физических сил и привлекательности; осознание расхождения между мечтами, жизненными целями и действительностью (недостаточная реализованность, снижение удовлетворенности); невозможность что-то изменить в жизни, так как время уходит; страх не успеть реализоваться, проявить себя в полную силу; понимание, что неоткуда ждать новизны.

В 40-42 года появляются первые признаки убывания физических сил. Человек замечает, что он уже не в состоянии добиваться результатов, сопоставимых по своей значимости с его прошлыми достижениями. Организм слабеет и начинает заметно сдавать. Появляются хронические возрастные заболевания. Старость, о которой раньше и не думалось, хотя и не наступила, однако заставляет человека чувствовать свое дыхание. Невольно появляются мысли, что лучший, наиболее работоспособный период жизни уже позади, а сделано так мало. Убывание физических сил и привлекательности – одна из многих проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста [10].

Социально-психологическое равновесие к 40-42 годам начинает нарушаться. Возникают проблемы в семейных отношениях, во взаимоотношениях с коллегами, друзьями. Далее явственно начинает осознаваться несовпадение Я-реального и Я-идеального, постепенно нарастает психическая напряженность, появляются тоскливость, раздражительность, уныние, потеря интереса к жизни, профессиональная усталость. Все это признаки наступления кризиса середины жизни, который получил в психологической литературе такие названия, как кризис идентичности, бесперспективности, опустошенности.

Женщины в большей степени озабочены приближающейся старостью и, как следствие, снижением сексуальной привлекательности. Переживание

неизбежного старения делает женщину уязвимой к внешним признакам уходящей молодости, отсюда стремление походить на молодежь не только внешне, но и за счет особых форм поведения, неадекватных возрасту. Сужается социальное и психологическое пространство жизни, уходят из семьи дети, а в отдельных случаях и мужа. Перспектив социально-профессионального роста становится все меньше. Ностальгия по безвозвратно ушедшей молодости усугубляется осознанием того, что много сил и энергии было отдано семье, а вот семейного счастья и благополучия, похоже, нет. Надо было больше внимания уделять себе, своей внешности, удовлетворению своей потребности быть женщиной.

Мужчины в большей степени озабочены своими социально-профессиональными достижениями, средствами материального благополучия и формами престижного общения. Отсутствие этого обостряет потребность быть мужчиной. Для многих ее удовлетворение связано с дополнительными усилиями, сверхнормативной социальной и профессиональной активностью, самоактуализацией, однако есть резервный вариант, доступный и привлекательный, – утвердиться в глазах другой женщины, как правило намного моложе, и получить подтверждение того, что ты еще настоящий мужчина.

И конечно, есть спасательный социально приемлемый вариант – внесение в структуру жизнедеятельности новых форм самоутверждения и реализации себя во вне профессиональной жизни.

Но главное все же – преодолеть сопротивление изменению себя, найти в себе социально-психологическое мужество, трезво проанализировать возможности дальнейшего развития, продуктивного становления на основе самоактуализации своего профессионально-психологического потенциала.

Психолог Б.С. Братусь полагает, что выход из кризиса середины жизни может быть как позитивным, так и негативным. При позитивном варианте

человек находит пути дальнейшего самосовершенствования; он достигает соответствия между своими возможностями и мотивами либо изменяет смысловую сферу в том направлении, в котором будет возможно поступательное развитие личности. Невозможность осознания этой альтернативы приводит к аномальному развитию личности, реактивному преодолению сложившегося противоречия, к появлению разного рода «защитных» мотивов, которые толкают к осуществлению ложно компенсаторной деятельности. Смысл этой деятельности сводится к тому, чтобы «законсервировать», оставить прежним внутреннее противоречие и тем самым приспособиться к нему. Результатом кризиса средних лет является выработка нового образа Я, переосмысление жизненных целей, внесение изменений во все области привычного существования, приведение личности в соответствие с изменившимися условиями жизни [10].

Г. Крайг приводит ряд исследований, свидетельствующих о наличии серьезного процесса переоценки профессиональной карьеры в середине жизни. В рамках периодизации профессионального развития [6].

Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк характеризуют кризис 40 лет с позиции социально-профессиональной самоактуализации. Они отмечают, что кризис характерен для людей, поднявшихся до стадии мастерства в своей деятельности, которая характеризуется творческим и инновационным подходом к ее выполнению. Движущим фактором дальнейшего профессионального развития, а следовательно, и возникновения кризиса становится потребность в самоактуализации, самоосуществлении потенциалов. Человек переживает неудовлетворенность возможностями реализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации, испытывает недовольство собой, своим социально-профессиональным статусом. Отмечается также, что факторами, запускающими этот кризис, являются психофизиологические изменения и ухудшение состояния здоровья, коррекция я-концепции,

профессиональные деформации. Продуктивный выход из этого состояния – новаторство, изобретательство, стремительная карьера, социальная и профессиональная сверхнормативная активность. Деструктивные варианты разрешения кризиса – увольнение, конфликты, профессиональный цинизм, алкоголизм, создание новой семьи, депрессия, дальнейшее развитие профессиональных деформаций [3].

Среди эмоциональных процессов, сопровождающих кризис середины жизни, выделяют следующие:

- депрессивные переживания, достаточно стойкое снижение настроения, негативное восприятие актуальной ситуации. При этом человека не радует даже то хорошее, что объективно имеется. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая часто маскируется тревогой за детей или даже общество в целом;

- усталость становится преобладающим чувством, усталость от всего: работы, семьи, детей;

- снижение интереса к жизни, апатия, потеря чувства удовольствия от жизни, скука;

- проявляется устремленность в прошлое, молодость кажется наполненной радостью и удовольствием в отличие от скучного настоящего, будущее представляется более коротким и менее наполненным событиями, чем прошлое. Возникает субъективное восприятие законченности жизни, близости ее конца.

Кризис рисуется как потеря чувства нового, отставания от жизни, понижения уровня профессионализма, чувство нетождественности себе, необходимость понижения самооценки. Возникает состояние подавленности, причины которого осознаются не сразу, а осознаясь, переживаются как исчерпание своих возможностей [8].

Таким образом, кризис 40-45 лет как кризис индивидуальной жизни предполагает преодоление центрации на самом себе, постижение своего внутреннего Я и его принятие, реализацию собственных творческих способностей, расширение своего мира в диалоге и объединении с другим человеком, осознание сопричастности мировому пространству. Новообразования кризисных периодов связаны также и с изменением в субъективной картине жизненного пути. Эмпирически доказано, что в возрасте около 38-40 лет происходит переход к рефлексивному типу отношения к жизни, то есть человек становится способен выступать с позиции «над» жизнью, воспринимать и оценивать жизнь как целое. Вместе с этим изменяется структура субъектных качеств взрослого, она становится более интегрированной, целостной, что свидетельствует о возрастающей роли определенной жизненной позиции, формировании постоянной и осмысленной линии поведения.

Возраст от 45 до 50 лет – стабильный период. Человек достигает реальной зрелости, он хорошо уравнивает потребности собственные и других людей, проявляет сострадание и согласие с окружающими. Для многих это период лидерства и демонстрации своей квалифицированности.

К концу стадии зрелости и женщины, и мужчины должны переосмыслить свое место в социально-профессиональном пространстве, обусловленное прекращением активной роли в жизни общества.

Компенсаторным психологическим новообразованием в этом возрасте становится чувство уверенности в себе или самопринятие, поддерживающее чувства собственного достоинства и социальной ценности человека.

Преодолению чувства неуверенности и социально-профессиональной неполноценности способствует подчеркивание авторитета на производстве, да и в семье тоже. Психотерапевтическое влияние такого признания

сказывается на усилении социально-профессиональной активности и повышении самооценки и самоуважения.

В это время возрастает интерес женщин к религии, общественной деятельности в сугубо женских организациях, посещению выставок, театров, концертов. Мужчины обнаруживают повышенный интерес к проблемам практической философии, поиска смысла жизни, социально-политической жизни страны. Актуальными для мужчин остаются достижения и признание в профессиональной жизни.

Преодоление кризиса 50–55 лет предполагает ревизию Я-концепции, нахождение новых смыслов жизнедеятельности, коррекцию самосознания, усиление духовности и нравственности. И конечно, люди в этом возрасте нуждаются в психологической поддержке и помощи. Одной из форм такой поддержки может стать социально-психологическое образование, целью которого является развитие культуры достойной жизни, овладение навыками личной гигиены, самообслуживания и домоводства. Главное – своевременно начать формировать психологическую готовность к встрече со старостью.

Кризисное состояние усугубляется психологическими ловушками, возникающими после 50 лет:

- «психологическая импотенция»;
- профессиональные деформации;
- консервирование прежних отношений и способов жизнедеятельности;
- потеря чувства профессиональной идентификации.

Эти деструктивные тенденции разрушают сложившуюся Я-концепцию, порождают тревожность и потерянность.

Кризис 55-60 лет рассматривается как время подготовки к старости. В этот период происходит переосмысление жизненных ценностей в личностной, семейной, профессиональной сферах. Изменение социальных

ролей вследствие раннего выхода на пенсию, потери супруга лежат в основе возникновения мотивационного кризиса, проявляющегося в отказе от активной жизненной позиции в пользу безопасности и защищенности. Важным в этот период является поддержание семейных отношений, деятельность человека, обеспечивающая его самоактуализацию.

В кризисе тридцати лет человек находится под влиянием своих надежд и планов, принятых еще в юности. Он анализирует достигнутое и обращается к своим ресурсам с тем, чтобы найти возможности для реализации своих широких планов, уточняет цели и пути их достижения. В кризисе сорока лет человек пересматривает свою жизнь с точки зрения личностных смыслов.

Отличия нормативных кризисов взрослости от детских кризисов:

- в зрелом возрасте перечень, номенклатура основных деятельностей нередко остаются постоянными (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, недемонстративно 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.

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.

Возрастные новообразования в период взрослости опосредованы задачами следующей возрастной стадии, латентно формируются в предшествующей стадии, проявляются и интериоризируются в периоды нормативных кризисов [13].

Основными психологическими новообразованиями кризиса 30 лет становятся оптимизм, социально-профессиональная активность, уверенность в себе, самостоятельность, социальная ответственность, социально-профессиональная идентичность, профессионально обусловленные черты характера. Это так называемые позитивные приобретения, определяемые местом данного возраста в онтогенезе человека. Но в этом возрасте у части людей под влиянием социально-профессиональных условий и социальной пассивности развиваются социально и профессионально нежелательные качества. К ним относятся социально-профессиональный инфантилизм, социальный негативизм, профессиональная лень, консерватизм. Наблюдается также профессиональная стагнация.

Центральным возрастным новообразованием периода зрелости можно считать продуктивность, понимаемую как интегральное образование: профессиональную продуктивность и вклад в развитие и утверждение в жизни будущего поколения. Таким образом, если в молодости центральными возрастными новообразованиями являются, с одной стороны,

семейные отношения, включая материнство или отцовство, а с другой – профессиональная компетентность, то в зрелости на их основе возникает уже объединенное образование, интегрирующее результаты развития обоих новообразований предыдущего периода.

При проявлении кризиса 40 лет можно говорить о еще одном важном новообразовании зрелости: коррективах жизненного замысла и связанных с ними изменениях Я-концепции.

Одним из новообразований в личностной сфере зрелого возраста можно считать и генеративность – интерес к следующему поколению и его воспитанию, отражающийся в продуктивности и созидательности (в различных сферах жизни) человека, который достиг 40 лет и положительно переживает свойственный этому возрасту кризис. Проявляется прежде всего в заботе о воспитании нового поколения.

Часть исследователей, например швейцарский психолог Э. Клапаред, полагают, что, достигая в зрелости своего расцвета и, соответственно, пика профессиональной продуктивности, человек прекращает свое развитие, останавливается в повышении своего профессионального мастерства, творческого потенциала и т. д. Затем наступает спад, постепенное убывание профессиональной продуктивности: все лучшее, что человек мог сделать в своей жизни, остается позади, на уже пройденном отрезке жизненного пути.

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 – неравномерность 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 [16].

Женщина в период зрелости

С точки зрения физиологии увядание женщины происходит постепенно, обычно этот процесс дает о себе знать в полную силу около 47 лет. Это время – перехода от половой зрелости к угасанию половой функции – называется климактерическим периодом.

Соматический вид женщины в зрелом возрасте претерпевает ряд изменений, часто они очень расстраивают ее, так как фигура полнеет, жир откладывается преимущественно в области бедер, живота, что объясняется понижением общего обмена веществ.

Такие изменения наблюдаются у большинства женщин, но, несмотря на эти возрастные изменения, они себя хорошо чувствуют, работоспособность у них не падает, климактерический период проходит без осложнений – нормально или, как говорят, физиологически.

Женщина в период зрелости переживает время как реальный, постоянно действующий фактор ее жизни, оно в разных вариантах напоминает о своем присутствии, чувство возраста становится одним

из глобальных переживаний, влияющим на восприятие границ психической реальности.

Переживания, связанные с временем жизни, делают женщину очень уязвимой к признакам прошлого. Ему может придаваться неоправданно большое значение, реальное настоящее обесценивается. Иногда приходится наблюдать сорокалетних женщин, которые вдруг начинают вести себя как подростки (избыток косметики, нелепые, многочисленные украшения, «странная» одежда и даже манеры). За этими фактами стоит страх перед реальностью, переживание прошлого как сверхценного. Таким женщинам с годами сопротивляться прошлому все труднее, возникает соблазн уйти в него, искать ушедшую молодость в «золотом веке».

Секреты уверенности в себе в период зрелости для женщины находятся во всех проявлениях жизни, если она овладевает обобщенной ее концепцией, основанной не на эмоциях, а на рефлексивном, рациональном, разумном отношении к ней. Для этого у нее есть все потенциальные интеллектуальные возможности, если она действительно будет учиться искусству жить в новом периоде жизни.

Период зрелости – это время, когда женщина может найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в семье, в собственных глазах за счет обновления границ собственного Я, за счет возвращения к смыслу своей жизни, за счет осознания своей экзистенциальности.

Мужчина в период зрелости. У мужчин 40-50 лет в сердечной мышце и в мышечной оболочке кровеносных сосудов наблюдается интенсивное развитие фиброзной соединительной ткани. Эта ткань менее эластичная и податливая, чем мышца. Одновременно атрофируются, умирают настоящие, благородные сердечные волокна. Все это сильно ухудшает работу системы кровообращения в целом. Сердечная мышца

получает недостаточное питание, а это очень сильно отражается на ее состоянии и функциях.

У мужчины старше 40 лет сердце начинает работать менее четко – уменьшается сокращаемость сердечной мышцы, что приводит к снижению общего количества крови, перекачиваемой сердцем в кровеносные сосуды. Вместе с сердцем стареют и другие ткани и органы организма.

Изменения в сердечно-сосудистой системе резко снижают стрессоустойчивость организма мужчины после 40 лет.

Физическое состояние мужчины не соответствует интеллектуальному уровню. Физиологическое состояние, особенно во второй половине периода зрелости, вносит в переживания мужчины новый оттенок – неуверенность в себе, которая может быть разрушительной и при осуществлении интеллектуальной деятельности.

Мужчина, особенно старше сорока лет, остается ценным работником в своей профессиональной сфере. Однако он работает уже иначе: умеет отделять главное от второстепенного, полностью концентрируется на необходимых вопросах, и это дает высокие результаты. Умение отделять главное от второстепенного приходит как следствие формирования обобщенной концепции жизни, с которой соотносятся собственные переживания в их конкретном проявлении.

С мужчиной происходят те же закономерные изменения, что и с женщиной. Он должен к концу периода зрелости переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, где он испытывает сильное влияние переживаний, идущих от физиологических изменений в организме.

Порой не используется потенциал зрелого мужчины, связанный с осознанием им границ собственного Я. Это прежде всего потенциал наставничества, руководства, учительства, как в семье, так и в социальной, и

профессиональной деятельности. Эти люди просто должны (для сохранения своего психического здоровья) обмениваться с другими людьми своими знаниями и опытом, именно через это они будут учиться новому в сфере своей специальности. Именно это один из путей осуществления мужчиной социальных ролей более высокого порядка, чем это было в другие периоды жизни. Он становится хозяином большой семьи, где ему надо быть не только отцом, но и дедом, и свекром (или тестем) и тому подобное. Ему надо строить отношения с людьми, которые принадлежат его семье, но являются ей, по сути, чужими.

Жизнь показывает, что к середине периода зрелости нормальный мужчина словно заново открывает для себя радости жизни, самые разнообразные – от кулинарии до философии, часто буквально в один день может принимать решение об изменении образа жизни и осуществлять его с завидной педантичностью.

Таким образом, зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, ибо в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдаются проявления того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. В числе задач развития личности в этот период можно выделить следующие:

для ранней зрелости – выбор супруга(и); создание семьи; начало профессиональной деятельности; принятие гражданской ответственности и др.;

для средней зрелости – достижение зрелой гражданской и социальной ответственности; достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня; помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми и др.;

для поздней зрелости – приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья; приспособление к выходу на пенсию и снижению

доходов; выполнение социальных и гражданских обязательств; обеспечение удовлетворительных жизненных условий и др.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие новообразования личности связаны с периодом зрелости?
2. В чем суть кризиса середины жизни?
3. В чем заключаются кризисы периода взрослости? Каковы их особенности и отличия от кризисов более раннего возраста?
4. Дайте общую характеристику периода зрелости.
5. В чем сложность определения понятия «зрелость»?
6. Какие основные характеристики проживания зрелости можно выделить у мужчин, у женщин?
7. В чем состоит специфика социальной ситуации развития в период зрелости?
8. Выскажите вашу точку зрения по поводу ведущей деятельности в период зрелости. Сравните ее с известными вам позициями психологов.
9. Каковы критерии достижения зрелости как психологического возраста?
10. На какие группы Г.С. Абрамова предлагает разделить людей зрелого возраста? Что лежит в основе этого деления?
11. Какие характеристики зрелого человека предлагает Г. Олпорт?
12. В чем отличие кризисов взрослого возраста от кризиса детства?
13. Охарактеризуйте феномен акме и его значение для психологии развития.
14. Поразмышляйте над проблемой соотношения возрастного (нормативного), внутриличностного и социального кризисов в жизни зрелого человека.

15. Какие пути преодоления возрастных кризисов предлагаются как наиболее перспективные?

16. В чем заключается проблема периодизации на этапе взрослости/зрелости?

17. С какими проблемами в профессиональной жизни могут столкнуться люди в период зрелости?

18. Каковы основные задачи развития личности в зрелый период?

19. Как изменяется интеллектуальное развитие на протяжении взрослых возрастов?

20. Приведите примеры различных вариантов отношений родителей со взрослыми детьми. Какие из них являются гармоничными, а какие приводят к конфликтам?

21. В зрелом возрасте бывает «внеплановый» кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода – кризис сорока лет. Всегда ли он возникает? Назовите его основные причины и симптомы.

22. Сравните кризисы тридцати и сорока лет, заполнив таблицу. В чем специфика возрастных кризисов взрослых?

Кризис 30 лет	Кризис 40 лет
Сходство	
Отличия	

23. Какие факторы определили высокую оценку удовлетворенности жизнью именно у женщин 50-летнего возраста в предложенном описании?

Из 700 испытуемых 26-80 лет лишь женщины 50-летнего возраста описывали свою жизнь как первоклассную. Лонгитюдный

эксперимент подтверждает подобные факты, выявляя у респондентов названной возрастной группы высокую оценку качества жизни и обнаруживая у них снижение зависимости, повышение уверенности и решительности. По ретроспективным отчетам лиц пожилого и старческого возраста, пятое десятилетие жизни чаще всего упоминается в качестве принесшего наибольшее удовлетворение.

24. Опровергните или подтвердите мнение некоторых психологов о том, что с началом зрелости развитие как таковое прекращается: вместо него происходит простое изменение отдельных психологических характеристик. Зрелый возраст равносителен остановке в развитии, является возрастом психической окаменелости (Э. Клапаред).

25. Докажите, что пословица «Век живи – век учись» в условиях современной жизни актуальна для развития зрелого человека. Какова роль обучения и самообразования в развитии человека зрелого возраста?

Список литературы к гл. 2

1. Анциферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психологический журнал. – 1980. – № 2. – С. 52–60.
2. Дерманова И.Б. Субъект и субъектность в структуре свойств человека: попытка комплексного подхода // Акмеология. – 2004. – № 3. – С. 10–116.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. – 1997. – № 6.
4. Змеёв С.И. Андрагогика: основы теории и технологии обучения взрослых. – Москва: Per Se, 2003. – 207 с.

5. Ильин Е.П. Психология взрослости. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2012. – 544 с.
6. Крайг Г. Психология развития. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2004. – 939 с.
7. Кручинин В.А. Психология развития и возрастная. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с.
8. Манукян В.Р. К вопросу о середине жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.12. – 2008. – Вып. 4. – С. 94-102.
9. Маркова А.К. Психология профессионализма. – Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
10. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология. – Владивосток: ДВГУ, 2003. – 127 с.
11. Паттурина Н.П. Проблема зрелости в современной психологии // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2006. – № 17. – С. 113-126.
12. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – Ленинград: Изд-во Ленинградского университета, 1990. – 256 с.
13. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
14. Стрижицкая О.Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник СПбГУ. Сер. 12. – 2013. – Вып. 4. – С. 118-127.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. (Основные положения, исследование и применение). – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 1997. – 608 с.
16. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – Москва: Гардарика, 2005. – 349 с.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ СТАРОСТИ

Поздний возраст (старость) – период геронтогенеза. Он начинается в 65 лет и имеет три градации: пожилой возраст – до 75 лет, старческий – до 90 лет и долгожители – после 90 лет. Поздний возраст – это борьба со старостью, которая присутствует теперь в организме, личности и обнаруживается в уходе из жизни сверстников: родственников, друзей, коллег, знакомых. Переживание старения порождает тревожность. Возникает страх смерти – предельная по своей насыщенности отрицательная эмоция, обусловленная инстинктом сохранения жизни. К 70 годам этот инстинкт еще не угас, человек продолжает испытывать потребность быть живым существом.

Наибольший интерес для исследования проблемы продолжения профессиональной деятельности пенсионеров представляет возраст 60–75 лет – социально-профессионально активный возраст. Условно этот возраст можно разделить на четыре группы:

- продолжение работы на прежнем рабочем месте;
- занятие профессиональным трудом другой квалификации;
- незанятые профессиональным трудом, но ведущие активную социально-трудовую жизнь (садоводчество, общественная деятельность, поддержание своего здоровья и пр.);
- социально-пассивные, погруженные в повседневную бытовую жизнь [5].

Инволюционные изменения в период геронтогенеза зависят от степени зрелости конкретного человека как личности и субъекта деятельности. Имеются многочисленные данные о сохранении высокой жизнеспособности и работоспособности человека не только в пожилом, но и в старческом возрасте. Многие великие ученые, музыканты, художники

сохраняли ясность ума и способность к творчеству, создавая выдающиеся произведения в глубокой старости (Микеланджело Буонарроти, Пабло Пикассо, Сальвадор Дали, Джузеппе Верди, И.Ф. Стравинский, Гиппократ, Платон и др.)

Старость может быть разной, но она обязана быть достойной. Унизительны гигиеническая запущенность, беспомощность, опасения одиночества и страх смерти, пессимизм, эгоцентризм, акцентуированное внимание к своему здоровью, мелочность и скупость. Конечно, жить в старости трудно: сужается сфера общения, нарушается привычный режим дня и ритм жизни, сжимается социальное пространство, снижается уровень материального благосостояния. Сильным стрессором является одиночество, непонимание и безразличие со стороны окружающих. Особенно реальным одиночество становится для человека, живущего долго.

Положительную роль в преодолении этих негативных моментов играет множество факторов: природная среда, наследственность, здоровье, уровень образования, профессиональная принадлежность, творческий характер деятельности и др. Однако инволюционные процессы так или иначе отражаются на профессиональной деятельности, постепенно снижая ее продуктивность. Но при этом общая трудоспособность может сохраняться еще долго. В отдельных видах профессий возможна продуктивная деятельность до 70 лет.

Наряду с инволюционными процессами в старости происходят изменения и прогрессивного характера, которые позволяют преодолевать деструкции этого возраста. К ним относятся социальная активность (общественная, бытовая, религиозная), социальная любознательность, мудрость, осознание смысла прожитой жизни, новая социально-бытовая идентификация.

Психологическая характеристика пожилого возраста (60–65–75 лет)

Социальная ситуация развития – готовность к выходу на пенсию; адаптация к новому социальному статусу; поиск новых форм занятости. В этот возрастной период происходит постепенное ослабление деятельности организма. Исследования свидетельствуют о старении сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, нервной и других систем, то есть об отрицательных сдвигах, происходящих в организме в процессе его инволюции. Психологическое развитие характеризуется большим разнообразием и вариативностью. Усиливаются индивидуальные различия среди пожилых людей, обусловленные гендерными особенностями, прошлой профессиональной деятельностью, состоянием здоровья, ценностно-смысловой направленностью жизнедеятельности. Несмотря на инволюционные процессы биологических структур, ослабление психических функций, ученые отмечают усиление активности организма, актуализацию познавательных способностей, в частности практического интеллекта (Р. Стернберг), сохранение высокой профессиональной работоспособности.

Основные позитивные психологические новообразования: удовлетворенность жизнью, саногенное мышление, генеративность, толерантность к старению, компенсаторный индивидуальный стиль жизни, концентрация прошлого опыта, осторожность в принятии рискованных решений, мудрость.

К деструктивным психологическим новообразованиям этого возраста относятся: возникновение возрастной напряженности (стресс, тревожность); выученная беспомощность; снижение половой дифференциации; ослабление самоконтроля; снижение познавательных (интеллектуальных) способностей; ухудшение сенсомоторных функций – зрения, слуха, координации движений; ухудшение работоспособности; кризис утраты смысла жизни.

Анализ литературы по геронтологии позволяет сделать вывод, что период позднего онтогенеза является особым этапом развития личности. В качестве детерминант изменения личности выступают следующие противоречия: между снижением психофизиологической зрелости (ослаблением организма), инволюцией психических процессов и имеющимся профессиональным опытом и до конца не реализованным потенциалом.

Продуктивным психологическим новообразованием в пожилом возрасте может и должно стать саногенное мышление, которое способствует оздоровлению психики, снятию внутренней напряженности, устранению тягостных воспоминаний, застарелых обид, комплексов и многого другого деструктивного и inferнального. Особенности саногенного мышления заключаются в том, что оно тесно связано с воображением, нацелено на решение внутренних проблем человека, выполняет защитную функцию, направляется осознанной целью преодолеть неприятные, травмирующие психику переживания [15].

Саногенное мышление предполагает интроспекцию, или размышление, направленное внутрь самого себя, и осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя. В процессе этой внутренней работы над обидами, допущенными ошибками, неудачами человек снимает их травмирующее воздействие на психику.

Отсутствие или низкий уровень развития саногенного мышления приводит к тому, что деструктивные переживания непроизвольно возникают в свободное от дел время, перед сном. Погружаясь в это тягостное состояние, человек начинает переживать различные отрицательные эмоции, испытывая иррациональную удовлетворенность. Появляется потребность в переживаниях астенических эмоций. Вследствие этого консервируется отрицательный жизненный опыт: обиженный становится обидчивым,

агрессивный – еще более агрессивным, ревнивый превращается в патологического ревнивца, а в результате возникает глубокое чувство неполноценности. Но это уже особенности патогенного мышления, для которого характерна тенденция лелеять и сохранять в себе деструктивные образования: обиду, ревность, страх, стыд, зависть, неудачи и многие другие астенические эмоции. Преодоление этих тягостных эмоциональных состояний требует собственных усилий человека, знания элементарных основ психогигиены, а чаще всего помощи психотерапевта.

Деструктивные тенденции развития – это снижение самооценки, неуверенность в себе, раздражительность, пессимизм, эгоистичность, эгоцентричность, повышенное внимание к своему здоровью, консервативность и др.

Многие психические и физические недомогания связаны с деструктивными изменениями сенсорной и опорно-двигательной систем, являющихся основой человеческого опыта, с сенсорно-моторной амнезией. Снижение физической активности приводит к утрате способности действовать. Следует также иметь в виду, что предметно-манипулятивные действия являются условием обогащения психики в раннем детстве. В старости сенсомоторные действия становятся способом поддержания, сохранения психических функций. И те пожилые люди, которые заняты активным физическим трудом: садоводством, хозяйственно-бытовой деятельностью, имеют больше шансов сохранить свое психическое здоровье, чем те, которые «заслуженно» отдыхают от социально значимых видов труда. Т. Ханна разработал программу соматических упражнений, позволяющих справиться с негативными последствиями сенсорно-моторной амнезии, то есть потери памяти на ощущения, восприятия и движения, которая позволяет не стареть [20].

У этого возраста есть свои преимущества. Пожилые люди открывают для себя новые радости жизни: общение с людьми своего возраста, внуками, возможность путешествовать, посещать театры, выставки, отдыхать в домах отдыха и санаториях, заниматься любимым делом (садоводством, рыбалкой, сбором грибов и т.п.).

В пожилом возрасте не все люди переживают переход от прошлого к настоящему как изменение к худшему. Одни прошлое воспринимают как «золотой» период, где осталось все лучшее, но в настоящее время утрачено.

У других, напротив, настоящее и прошлое тесно спаяны.

Наконец, встречается и такой вариант, когда прошлое, настоящее и будущее существуют как бы отдельно друг от друга.

В пожилом возрасте переживается очередной кризис, обусловленный необходимостью подведения итогов жизни. Неизбежность ухода из жизни побуждает пожилого человека найти личностный смысл своей индивидуальной жизни, последний раз самоопределиться. И если он приходит к мысли, что оставил после себя много доброго и социально значимого, то возникает особое эмоциональное состояние умиротворенности и, как следствие, спокойное ожидание и даже желание смерти. В случае, если появляются сомнения относительно того, нравственно ли прожита жизнь, возникает чувство вины и раскаяния. В заключение следует сказать, что старость итожит жизнь человека: достойная жизнь, как правило, залог полноценной, эмоционально благоприятной старости.

Классификация типов старости. Известно четыре социально-психологических типа старости, которые считаются благополучными:

- 1. К этому типу относятся люди, которые после окончания своей профессиональной деятельности принимают активное участие в различных социальных процессах: оказывают помощь нуждающимся,

участвуют в общественной жизни. Такое времяпрепровождение позволяет ощутить востребованность, избежать негативных мыслей и вести активный образ жизни.

- 2. Данный тип характеризуется тем, что пенсионер всю свою энергию аккумулирует на самообразование, развлечения, путешествия, занимается делами, на которые в более молодом возрасте у него не хватало времени. Люди, относящиеся к этому типу, отлично приспосабливаются к любым условиям и ситуациям.

- 3. Чаще всего к этому типу относятся женщины пожилого возраста, которые посвящают все свободное время своей семье и решению бытовых проблем. В силу своей занятости у них не остается времени на уныние, апатию, психологические переживания и негативные эмоции. Они чувствуют востребованность и абсолютно довольны своей жизнью.

- 4. Этот тип характерен для престарелых людей, основная цель которых забота о своем здоровье. Их моральное удовлетворение напрямую связано с состоянием здоровья и может меняться в зависимости от самочувствия. К негативным моментам представителей этого типа относится повышенная тревожность, настороженность, преувеличение мнимых болезней.

Факторы, способствующие преждевременному старению:

- снижение физической активности;
- отсутствие интересов;
- сужение сферы деятельности;
- ощущение одиночества, опустошения;
- погружение человека в негативные мысли.

Возникновение этих факторов можно безболезненно преодолеть либо предупредить. Для этого нужно изменить свое отношение к периоду

старения и понять, что старость – это всего лишь очередной жизненный этап.

Изменение поведения в пожилом возрасте

Пожилой и старческий возраст характеризуется различными изменениями, которые выражаются в следующих проявлениях:

- Обидчивость. Достаточно часто люди преклонного возраста не понимают смысл некоторых слов и полагают, что неудачные шутки направлены в их адрес. В общении с пожилыми людьми следует быть максимально внимательными и взвешивать каждое слово. Только доброжелательное общение поможет избежать обидчивости со стороны близких родственников.

- Агрессия. Эта эмоция может возникать не по вине пожилого человека, а произвольно. Причина таких проявлений – гормональный сбой или различные социальные факторы. Если агрессия носит эпизодический характер, стоит набраться терпения и узнать у человека о причине его беспокойства. Однако если агрессивное поведение проявляется регулярно и мешает жить окружающим, следует обратиться за помощью к специалисту.

- Желание высказаться. Одна из особенностей психики людей преклонного возраста – стремление хоть ненадолго вернуться в тот период, когда они были востребованы и полны физических сил. Поэтому достаточно часто они в разговоре заикливаются на воспоминаниях и всецело предаются воспоминаниям. В этом случае необходимо выслушать человека и плавно сменить тему беседы.

- Тревожность. Нередко ухудшение здоровья и ощущение неполноценности вызывают тревогу и беспокойство. Пожилой человек не хочет чувствовать себя обузой и впадает в угнетенное эмоциональное состояние. Чтобы избежать депрессии престарелого, близкие люди должны попытаться настроить человека на позитив, подняв его самооценку: хвалить

за любые достижения, поступки и т.д. Таким образом, он почувствует себя более уверенно и, возможно, будет пытаться сделать что-то полезное.

- **Забывчивость.** Причина таких проявлений – различные изменения в структуре мозга. Угасание функций головного мозга – необратимый естественный процесс, предотвратить который невозможно. Если забывчивость не вносит дискомфорт в жизнь престарелого человека, не стоит придавать этому большое значение. Однако если появляется реальная угроза его здоровью и жизни, требуется помощь врача-психиатра, который установит причину психического расстройства и назначит лечение, корректирующее поведение.

- **Скупость.** Пенсионный возраст практически всегда означает снижение финансовых возможностей и это, конечно, негативно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Он начинает экономить денежные сбережения, старается жить по средствам, которые получает ежемесячно в виде пенсионных выплат. Отсюда появляется бережливость, которую близкие люди нередко принимают за скупость.

- **Восприятие информации.** Проблемы с концентрацией внимания и слухом в пожилом возрасте возникают достаточно часто. Поэтому при общении с престарелым говорить нужно громко, а речь должна быть четкой. Если человек не понимает, о чем разговор, следует повторить эту же информацию еще раз, подобрав более простые выражения и фразы. Важно знать, что сложные предложения пугают пожилого человека и он начинает еще больше осознавать свою беспомощность. Чтобы беседа стала для пожилого человека информативной, нужно говорить медленно, дружелюбно, делать между предложениями паузы. Это позволит ему понять суть разговора и принять активное участие в беседе.

Только поняв, что престарелый человек нуждается в доброжелательном отношении и внимании, можно выстроить с ним продуктивное общение и оказать помощь.

Психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста. Для людей преклонных лет характерен консервативный взгляд на все происходящее и критика современной жизни. Такая психологическая особенность негативно отражается на их адаптации после завершения профессиональной деятельности.

Рассматривая жизненные позиции пенсионеров, стоит выделить следующие категории:

- Конструктивная. Этой позиции придерживаются люди, которые всегда спокойны и уверены в себе. Они позитивно воспринимают все жизненные этапы, сохраняют позитивный настрой и веселый нрав на протяжении всей жизни. Такая позиция позволяет воспринимать процесс старения естественно и не заикливаться на различных возрастных изменениях.
- Зависимая. Как правило, такая позиция проявляется у тех, кто в течение всей жизни вел пассивный образ жизни, ничего не достиг и имеет заниженную самооценку. Такие люди и в преклонном возрасте рассчитывают только на помощь окружающих, их сострадание и сочувствие, при этом сами даже не пытаются изменить свою жизнь к лучшему.
- Защитная. Данная позиция присуща людям, которые с ненавистью относятся к процессу старения, не желают принимать помощь окружающих или близких людей и пытаются вести максимально активный образ жизни. Такое поведение является для них нормой и помогает чувствовать себя независимыми и востребованными даже в пожилом возрасте.

- Враждебная. Люди с враждебной позицией обвиняют во всех своих проблемах только окружающих. К процессу старения они также относятся с ненавистью и пытаются остаться востребованными не только в профессиональной сфере, но и в общественной жизни. Любой вид деятельности, которым занимаются такие пожилые люди, приносит им моральное удовлетворение и независимость.

- Враждебная к себе. Как правило, такая позиция характерна для людей, страдающих депрессивными состояниями. Они ни к чему не стремятся, не имеют хобби, увлечений, ощущают себя несчастными, ненужными и приближение старости воспринимают как окончание своих «мучений». Такие люди нередко обращаются к психиатрам и нуждаются в корректировке поведения.

Целостная жизненная концепция старости

Развитие личности в период поздней зрелости характеризуется выходом на уровень субъективных отношений – Я-человечество (Слободчиков В.И., Цукерман Г.А.), в результате чего образуется «вторичная метафизическая целостность зрелой личности» (Весна Е.Б.), которая исследователями характеризуется как «мудрость», «духовная зрелость». В период поздней зрелости главным личностным новообразованием и условием дальнейшего конструктивного развития личности является формирование целостной жизненной концепции (Е.Б. Весна). Целостная жизненная концепция как системное интегральное психическое образование включает следующие компоненты [21]: «Концепция жизненного пути», «Концепция Я – субъект жизни» и «Концепция жизненного мира». «Концепция жизненного пути» может быть представлена как способность многоуровневого и многопланового отражения человеком своей жизнедеятельности, как одно из главных оснований и условий возможности «переопределить» обстоятельства и

образ собственной жизни. Это отношение к жизни как целостному явлению в единстве прошлого, настоящего и будущего, принятие ценности жизни как таковой, наличие смысла жизни, жизненной цели и временной перспективы. Согласно мнению большинства исследователей (Л.И. Анциферова, Г. Крайг, А.Г. Лидерс, В. Франкл, Э. Эриксон и др.), одной из главных задач периода поздней зрелости является принятие своего жизненного пути. А.Г. Лидерс отмечает, что, несмотря на вариативность так называемых «здоровых типов старости», в каждом из которых основным содержанием жизнедеятельности пожилого человека становится разная, на первый взгляд, деятельность (общественная работа, деятельность внутри семьи, художественная самодеятельность, путешествия и пр.). Ведущей для пожилого возраста, является особая внутренняя деятельность, направленная на принятие своего жизненного пути. «Пожилой человек не только работает над смыслами своей текущей жизни, но и неизбежно осмысливает свою жизнь как целое» [13]. «Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Болезненная (в релевантном смысле слова) старость – с непринятием. Кризис пожилого возраста есть кризис отказа от жизненной экспансии. Это вообще, видимо, переход на другой тип психологической жизнедеятельности, где главным становится не принятие в себе нового, а сохранение, удержание в себе старого. Принятие своего жизненного пути таким, каким он был, является важнейшей задачей пожилого возраста. Это значит принять и себя в своем жизненном пути таким, «каким был и есть», и свое психологическое окружение, и многое другое» [13]. Большинство зарубежных исследователей (И. Бернсайд, Ш. Бюлер, Г. Крайг, Р. Кеган, К.У. Шайи, Э. Эриксон, К. Юнг и др.) главной задачей развития личности в пожилом возрасте считают сохранение реинтеграции личности, достигнутой в предшествующие десятилетия. К. Шайи, работая над изучением того, как взрослые используют

приобретенный интеллект для удовлетворения жизненных потребностей, пришел к выводу, что в позднем возрасте главной решаемой задачей становится «задача реинтегрирования субъективных следов событий всей предшествующей жизни – осмысление своей жизни как целого и оценка пройденного пути» [11]. Потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь, обращенность внутрь себя, самосозерцание являются в старости, по утверждению К. Юнга, «долгом и необходимостью». Результатом этой психологической перестройки является появление новой жизненной позиции, рационального взгляда на свое существование и вместе с тем созерцательного устойчивого психического и нравственного равновесия. Принятие или непринятие человеком своей жизни является результатом особой внутренней деятельности личности, которая заставляет его подняться над своей жизнью, оглядеть ее в целостном контексте и оценить относительность своих индивидуальных, выработанных в процессе всей жизни ценностей. Для поздней зрелости характерным становится доминирование нравственного компонента, что делает человека способным увидеть истинную значимость событий. Огромное значение оценке и самооценке пройденного пути придавал Э. Эриксон, считая, что именно они могут сыграть решающую роль в пожилом возрасте и определить дальнейший путь развития личности. Исследователем была выдвинута идея о целостности жизненного пути человека, согласно которой понятие пожилого человека, можно только в контексте всей его жизни, включающей в себя все его проблемы, успешно или неудачно решенные на более ранних этапах жизненного пути [22]. Э. Эриксон выдвинул несколько положений относительно процесса развития в пожилом возрасте: во-первых, ситуации, в которых оказывается человек в старости, напрямую зависят от его прошлой жизни; во-вторых, развитие человека – не однолинейный, а «многовекторный» процесс, так как на каждом новом этапе жизненного

пути человек меняет приоритетность тех или иных аспектов его бытия, следовательно, каждый период жизни характеризуется своеобразием, конкретными потенциальными возможностями; в-третьих, ученый отмечает взаимосвязанность и взаимозависимость психической деятельности человека и его социальной среды. Последнюю стадию жизни человека Э. Эриксон определяет как стадию интегративности, а в более поздних работах – мудрости. Задачу этой стадии ученый видит в отыскании человеком смысла своей жизни, в интеграции всех пройденных стадий и в обретении им целостности своего «Я». Чувство интеграции Эго проистекает из способности человека оглядеть всю свою прошлую жизнь и почувствовать удовлетворение ею. Э. Эриксон полагает, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство «мудрости прожитых лет», но в то же время он отмечает: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний, приобретенных человеком на протяжении жизни в одном историческом периоде. Мудрость – это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом смерти» [22]. Для зрелой личности характерно восприятие жизни как целостного явления, «где пространство бытия обращено одновременно в прошлое, настоящее и будущее, где внешние события воспринимаются как этапы духовного развития, имеющие определенную ценность с точки зрения единого жизненного процесса как целостности». Духовное развитие, по мнению Е.Б. Весна, находится в новой субъективной плоскости. Пространством существования личности становится жизнь как субъект-объектная целостность бытия личности» [7]. Любое явление в жизни взрослого человека включается в целостный жизненный контекст. Любое событие анализируется «сверху» – это своеобразный взгляд на частное с высоты общего. «В зрелом возрасте границы временного радиуса раздвигаются до пределов жизни в целом и даже выходят за пределы индивидуального

бытия... На смену линейной концепции жизни как движения к определенной социальной перспективе приходит рассмотрение жизни как сложного многомерного пространства объект-субъектного бытия. Жизнь приобретает не только рациональный, но и чувственный смысл. Зрелость, таким образом, выступает как этап одухотворения жизни, наполнения ее смыслом. Жизнь не просто становится объектом анализа: человек превращается в творца собственной жизни, осознающего не только субъективную, но и объективную ее ценность в рамках общего человеческого пространства и времени» [7]. Кризис пожилого возраста Т.Д. Марцинковская сравнивает с подростковым, так как и в том, и в другом случае на уровне рефлексии идет процесс осмысления своей жизни и своей «самости», т.е. сравнение своей духовной жизни, своего вклада в общее дело, с жизнью и вкладом других людей. Однако, в отличие от подросткового кризиса, в пожилом возрасте этот анализ связан с ретроспективной оценкой своей жизни и себя. «Это подведение итогов, а иногда и констатация того, что прожитые годы – бессмысленны» [14]. Осознание и принятие своей жизни, выработка на этой основе дальнейшего смысла жизни – именно это делает кризис таким значимым для последующих лет жизни, придает ему такой эмоциональный накал. Таким образом, целостная оценка собственной жизни возможна благодаря анализу целостной субъективной картины жизненного пути личности, в единстве восприятия прошлого, настоящего и будущего. К. Левин такое восприятие назвал «психологическим полем в данный момент». Это поле включает в себя не только теперешнее положение индивида, но и его представления о своем прошлом и будущем – желания, страхи, мечты, планы и надежды. Все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность, субъективно переживаются как одновременные и в равной мере определяют поведение человека [8]. Выделяя то или иное событие своей прошлой

жизни, человек, так или иначе, связывает его со своим настоящим и будущим. Событие в жизни человека всегда включено в межсобытийную цепь его жизни. Указывая на какое-либо событие, человек указывает на его субъективную значимость, на его причинную или целевую связь с другими событиями. Более весомыми в жизни человека являются те события, которые обуславливают дальнейшую специфику развития личности, которые связываются не только с настоящим, но и с будущим человека. Л.И. Анцыферова считает, что для людей старшей возрастной группы существенным является резкое изменение структуры его психологического времени. На протяжении почти всего жизненного пути человек привык жить планами, близкими и отдаленными целями, проектами будущего. «Привлекая для решения задач, связанных с будущим, свое прошлое, смыкая будущее с прошлым, личность формирует собственное настоящее как поле актуальных мотиваций и активных действий» [3]. Исследователь отмечает особую роль переоценки прошлого для дальнейшего развития личности. Пересмотрев распространенное среди психологов представление о поступательном развитии личности как об «одноколейном», однонаправленном движении душевной жизни, было выдвинуто следующее положение: «личностное развитие представляет собой двухколейный процесс, включающий перемещение субъекта в плоскости сознания и даже поведения назад, к своему прошлому, с последующим возобновлением поступательного движения». При этом, «движение вспять, считает автор, не является регрессом, а механизмом обогащения личности латентными новообразованиями пройденных стадий, которые оцениваются и переосмысливаются ею с позиций актуального настоящего» [4]. «Третий возраст» для многих людей связывается с потерей временной перспективы, с потерей будущего. Дальнейшая жизнь представляется неопределенной, бесперспективной и бессодержательной. Прошлое, не будучи оттесняемым

будущим, начинает господствовать над жизненным миром индивида. Только психологическое будущее с его перспективами и программами, по мнению Л.И. Анцыферовой, позволяет развиваться личности в поздний период жизни и обогащает ее настоящими, новыми мотивациями [3]. С возрастом, и особенно старением, человек все глубже и острее переживает течение времени, и проблема времени, его быстротечности приобретает большое значение (Головаха Е.И., Кроник А.А.). Для пожилого человека характерно болезненное переживание временной перспективы – отношения к будущему. Некоторые авторы связывают это с ощущением завершения жизни, называя старость «динамичным процессом действий и реакций, происходящих между психикой, телом, меняющейся ситуацией в мире и приближающейся смертью» [1]. В то же время, Е.И. Головаха, А.А. Кроник считают, что «отношение к смерти – это вместе с тем и отношение личности к жизни в ее целостности, во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего» [8]. Ученые, опираясь как на западные исследования, так и на свои собственные, установили существенный факт, заключающийся в том, что в сознании людей «представление о будущих событиях жизни, само будущее время человека не является чистым феноменом индивидуального сознания, а обусловлено объективными факторами социальной среды личности». Таким образом, по мнению ученых, «вполне правомерным является рассмотрение будущих (еще не происшедших) событий жизни в единой реальной связи с прошлыми (уже происшедшими) событиями, направленное на изучение реальной связи прошлого, настоящего и будущего в структуре психологического времени» [8]. В.Г. Асеев также рассматривает прошлое, настоящее и будущее как единую причинно-следственную цепочку в процессе деятельности. Будущее является истоком настоящего. Движение от настоящего к прошлому в виде его осмысления, переосмысления означает не только пассивное отражение, но и активную

перестройку нашего представления о прошлом. «Казалось бы, мы не можем по своему желанию устранить влияние фактической стороны прошлого на настоящее и даже на будущее. Однако это не так. В пределах активных возможностей человек может намеренно компенсировать это влияние, свести его к нулю. Он может как бы перечеркнуть некоторые факты прошлого, поступки, намерения, отвергнуть их как неразумные, не принадлежащие больше личности, и тем самым исключить их негативное влияние на настоящее поведение» [5]. В ряде исследований, посвященных событийно-ситуационному анализу жизни, отмечается, что жизненная концепция носит субъективный характер, она не равна событийному ряду, так как включает только те событийные фрагменты, которые для личности являются значимыми. Часто события достраиваются самой личностью, и даже если этого не было внешне, но внутри личности это произошло, то некоторые события могут мистифицироваться. Акцентируя внимание на значении прошлого опыта в развитии личности, А.Н. Леонтьев писал: «Прошлые впечатления, события и собственные действия субъекта не выступают для него как покоящиеся пласты его опыта. Они становятся предметом его отношения, его действий, и потому меняют свой вклад в личность. Одно в этом прошлом умирает, лишается своего смысла и превращается в простое условие и способы его деятельности: сложившиеся способности, умения, стереотипы поведения; другое открывается ему в совсем новом свете и приобретает прежде не увиденное им значение; наконец, что-то из прошлого активно отвергается субъектом, психологически перестает для него существовать, хотя и остается на складках его памяти. Эти изменения происходят постоянно, но они могут и концентрироваться, создавая нравственные переломы. Возникающая переоценка прежнего, установившегося в жизни, приводит к тому, что человек сбрасывает с себя груз своей биографии... Как и прошлое, будущее

составляет наличное в личности. Открывшаяся человеку жизненная перспектива есть не просто продукт «опережающего отражения», а его достояние. Личность создается объективными обстоятельствами, но не иначе, как целокупностью его деятельности, осуществляющей его отношение к миру» [12]. Таким образом, можно сказать, что восприятие прошлого, настоящего и будущего в их единстве, целостности способствует монохронологическому восприятию жизни и является одним из критериев конструктивного развития личности. Важным условием, обеспечивающим целостность жизненной концепции, является наличие временной перспективы и цели последующей жизни. Временная перспектива является значимой составляющей для психологической адаптации людей пожилого возраста. Эмпирически установлено, что с возрастом стремление к будущему уменьшается, но если деятельность личности ограничивается только решением задач сегодняшнего дня, то ее психологическая организация обедняется, так как по своим творческим возможностям человек может решать более сложные проблемы. Прогрессивное развитие личности как способ существования обеспечивается проявлением активности в разрешении противоречий между изменяющимися условиями бытия и реальными возможностями удовлетворения потребностей и интересов. Поэтому, хотя пожилым людям более свойственна ориентация на прошлое, при планировании определенной деятельности возможна и ориентация на будущее. При этом длительная перспектива, как правило, не имеет такого эффекта, как краткосрочная, примерно от полугода до полутора лет. Такая перспектива позволяет пожилому человеку строить определенные планы, снимает депрессию и страх смерти, помогает преодолеть болезни, так как дает уверенность в завтрашнем дне и открывает в нем пути для достижения реальных целей [8]. В то же время одним из условий благополучного старения является способность представителей

поздней взрослости ставить не только кратковременные, но и долговременные цели, не избегать сложных жизненных проблем, но прилагать усилия для их решения. Структурируя свой новый образ жизни, считает Л.И. Анциферова, личность должна мысленно оперировать не только настоящим и прошлым временем, но также настоящим и будущим (прогнозируемым). Ей следует направить свои усилия на расширение границ настоящего за счет будущего. В психологическом, виртуальном будущем субъект располагает свои замыслы, намерения, цели, планы, предполагаемые события. Все эти образования обладают сильным мотивационным потенциалом, который насыщает структуру настоящего. Кроме того, они порождают поисково-исследовательскую активность личности, направленную на установление значения для реализации целей различных объектов жизненного мира человека. В результате чего происходит дальнейшее развитие личности [2]. Важным условием, обеспечивающим сохранность временной перспективы и определяющим целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости, является «осознание нового жизненного статуса в преддверии или самом старческом возрасте, понимание смысла своей новой жизни» (В. Франкл). Открытие смысла в новом состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, характеризующихся сохранением социальных связей в этом возрасте, поскольку смысл жизни именно переживается как «причастность жизни», эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни» [19]. Выбор стратегии адаптации во многом обусловлен особенностями предшествующих этапов жизненного пути, но, главное, «степенью осознанности своего нового статуса и жизненного смысла своего существования» [9]. Б.С. Братусь отмечает, что уяснение человеком смысла того или иного отношения к миру не дается ему прямо и автоматически, но

требует сложной и специфической внутренней деятельности оценивания своей жизни, решения особой «задачи на смысл». Причем, чем выше по иерархическим ступеням смысловые образования, считает исследователь, тем труднее работа по их осознанию, поскольку все шире и неопределеннее становится область смыслопорождающей действительности, все сложнее и опосредствованнее те связи и отношения, из которых завязывается динамическая смысловая система [6]. Смысл жизни, по мнению К.С. Абульхановой-Славской, является критерием развития личности и определяется как способность субъекта переживать ценность жизненных проявлений своей индивидуальности, своего «Я», своей личности. «Смысл жизни — это не только будущее, не только жизненная цель, но и психологическая «кривая» постоянного ее осуществления. Поэтому, достигая конкретных целей в жизни, мы не утрачиваем ее смысла, а, напротив, усиливаем его, убеждаемся в нем, переживаем его. Способность субъекта переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет ее смысл» [1]. Смысл жизни могут придавать как настоящий момент (чувство полноты и насыщенности жизни), так и удовлетворенность итогами прожитого, и наличие некоторой временной перспективы. В.И. Слободчиков определяет смысловое отношение, как ценностное отношение человека к миру, истории, обществу, другим людям, самому себе. Система смысловых отношений внутренне связана с ценностными ориентациями личности. «Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей культурной, духовной, общественной жизни. Ответ на вопрос: ради чего? – предполагает определение ценностного отношения, лежащего в основе действия, поступка, деятельности, всей жизни в целом» [17]. По мнению К. Юнга, зрелая личность интериоризует общечеловеческие нормы морали и основные ценности жизни и ведет себя в соответствии с ними. В то же время, в пожилом возрасте, в результате осознания человеком

целостности своего личностного бытия и его связи с окружающим миром, происходит преобразование процесса самодетерминации личности из стихийного в организованный, самоконтролируемый, упорядоченный. На сознательном уровне личность упорядочивает все стороны своего бытия в определенную действительную иерархию в соответствии с внутренней шкалой духовных ценностей. Обретенные в течение жизни ценности осмысливаются, обобщаются, проверяются практикой собственной жизни и тем самым приобретают экзистенциальный характер [23]. Таким образом, создание концепции жизни становится возможным благодаря особой внутренней деятельности личности, которая позволяет ей подняться на новый уровень развития – уровень духовности. Способность рефлексии позволяет оценить жизнь в ее целостном контексте, осознать, что в ней ценно и значимо. Жизнь воспринимается личностью как ценность, а события как прошлые, так и будущие как этапы духовного развития. Осознание и принятие своей жизни являются источником дальнейшего развития личности. При негативной оценке срабатывают психологические защиты, которые не дают возможности целостно оценить и принять свою жизнь, вывести ее на уровень рефлексии. Сформированная в течение жизни система ценностей, выработанная на предыдущих этапах развития жизненная позиция, выступают основной детерминантой жизненной перспективы. «Концепция Я – субъект жизни» нам представляется как интегральное смысловое образование, формирующееся под влиянием включения пожилым человеком своей личности в контекст существования человечества в целом. Она объединяет в себе такие характеристики, как: осознание субъектом себя через призму общечеловеческих ценностей, оценка своей личности по итогам жизненного вклада в развитие общества, осмысление собственной ценности через ценность прожитой жизни. Адекватное отношение к себе, сохранение своей идентичности, принятие

своей уникальности и неповторимости, стремление к самосовершенству, самореализации, личностному росту; свобода выбора, контроль и управляемость своей жизнью, творческая активность – основные показатели позитивной Я-концепции зрелой личности. Концепция «Я – субъект жизни» в структуре целостной жизненной концепции осуществляет интеграцию индивидуальных и субъектно-деятельностных характеристик, то есть Я – субъект жизни, универсальный субъект (С.Л. Рубинштейн). Если личность обретает качества субъекта жизненного пути, то ее концепция «Я» приобретает характер мировоззрения, мировоззренческих чувств. Она включает высокий уровень рефлексии, философское отношение к жизни, понимание позиции других людей. Концепция «Я» воплощает степень сформированности интегральных смысловых образований, с которыми связаны стратегия жизни, саморазвитие и ориентация человека в меняющихся жизненных обстоятельствах. У целостной личности она интегрирует такие характеристики, как: принятие своей сущности, ценностное отношение к себе и к окружающим, способность к личностному росту, наличие индивидуальной системы ценностей, творческое отношение к своей жизни, ответственность за свой выбор, за свои поступки, высокий уровень самоорганизации, сознательной регуляции своего образа жизни и жизнедеятельности. Адекватность самооценки определяется отношением личности к своему прошлому и прогнозируемому будущему, к себе в целостном контексте своей жизни, степенью свободы и ответственности в организации своей жизнедеятельности, сохранением личностной идентичности. Концепция жизненного мира отражает способность целостного восприятия мира и людей, конструктивное принятие природы человека, нахождение своего места в Мире, достижение гармонии с собой, с окружающими людьми и миром в целом. Как и в любой другой период жизни, роль и обязанности человека, а также степень его удовлетворенности

жизнью, определяются в социальном контексте его межличностных отношений. Со-бытийная общность (со-в-местное бытие людей) как онтологическое основание человеческой жизнедеятельности, согласно В.И. Слободчикову, есть источник развития субъективной реальности в онтогенезе [17]. «Нигде и никогда мы не можем увидеть человеческого индивида до и вне его связи с другими, он всегда существует и развивается в со-обществе и через со-общество» [18]. Внутри данной со-бытийной общности и «образуются собственно человеческие способности, позволяющие индивиду, во-первых, входить в различные общности и приобщаться к определенным формам культуры, во-вторых, выходить из общности, индивидуализироваться и самому творить новые формы, то есть быть само-бытным» [18]. Согласно мнению исследователей, единство и противоположность обособления и отождествления субъекта с другим является механизмом развития и становления человеческой субъективности. При позитивном развитии в старости ведущей деятельностью является структуризация и передача опыта, то есть нахождение себя в социально значимой деятельности. Потребность в передаче опыта рождается из потребности положительного осмысления своей жизни, потребности в продолжении себя и связана с потребностью в персонализации, воплощении себя в Другом (Э. Эриксон). Таким образом, пожилой человек стремится «воплотится» в другом, «остаться» в нем. Главная отличительная особенность пожилых людей – это богатейший жизненный опыт. Потребность вложить в других частицу себя, своих стремлений, мыслей, открытий – одна из важнейших потребностей человека. Это связано с тем, что осознание себя особой, отличной от других личностью основывается и на мнении о человеке окружающих, оценке ими его самобытности и значимости. Но это отличие осознается тогда, когда окружающие люди хотя бы частично признают, что данный человек повлиял на них, на их взгляды,

мысли, отношения, то есть признают его вклад в формирование их как личностей. Таким образом, «вклад в других» является важным фактором психологического благополучия, он дает человеку уверенность в его нужности, ощущение цельности и смысла прожитой жизни, снимает страх перед болезнями и смертью. Развитие личности в период взрослости продолжается во многом благодаря влиянию молодого поколения, которое подтверждает необходимость субъективного ощущения своей нужности другим (Э. Эриксон). Для взрослого человека, считает Е.Е. Сапогова, «становится личностно значимой экстраполяция своего опыта, для него важно «остаться в памяти потомков», закрепившись в бытии своими поступками, событиями своей жизни, результатами творчества, сделанными выводами, накопленными жизненными наблюдениями. Взрослый человек начинает нуждаться в восприимчивом слушателе, который готов учиться на чужих ошибках» [16]. Не менее значимую роль в этот период играет общение с родственниками и друзьями-сверстниками. Сверстник помогает осмыслить целостно концепцию своей жизни. Общение с друзьями молодости, юности несет особую психологическую нагрузку. Они помогают вернуться в то прошлое, которое так ценно для каждой личности. Сверстники – это те люди, которые «знали меня молодым», это та группа людей, которая вошла в часть жизни. Общение со сверстниками позволяет ощущать принадлежность к группе, соучастие в какой-то общности, формирует чувство «Мы». «Чувство “Мы”, – пишет Е.Е. Сапогова, – один из важных эмоциональных компонентов, избавляющих личность от экзистенциального страха перед одиночеством, перед своей человеческой “малостью”, перед лицом мира, перед страхом исчезнуть, не оставив следа, быть забытым» [16]. Потому так тяжело и болезненно пожилые люди переживают утрату родственников, друзей, знакомых, так как с их уходом они теряют часть своего прошлого, часть себя. Но память о них помогает

смириться с мыслью о неизбежности смерти, так как смерть физическая не означает ухода из памяти потомков. В то же время в позднем возрасте жизни друзья служат «буфером» против травм и утрат, сопровождающих этот период. Дружеские отношения снижают чувство одиночества и дают ощущение собственной пригодности, самоуважения, возможности сравнения себя с другими. Таким образом, удовлетворенность пожилого человека его взаимоотношениями с окружающим миром являются еще одним компонентом целостной жизненной концепции. В свою очередь, данный компонент является неразрывно связанным с двумя предыдущими, так как сформированная к данному этапу развития система взаимоотношений с социумом является результатом созданного личностью и воплощенного в жизнь жизненного сценария. Создание концепции жизни становится возможным благодаря особой внутренней деятельности личности, которая позволяет ей подняться на новый уровень развития – уровень духовности. Способность рефлексии позволяет оценить жизнь в ее целостном контексте, осознать, что в ней ценно и значимо. Жизнь воспринимается личностью как ценность, а события как прошлые, так и будущие как этапы духовного развития. Осознание и принятие своей жизни являются источником дальнейшего развития личности. При негативной оценке срабатывают психологические защиты, которые не дают возможность целостно оценить и принять свою жизнь, вывести ее на уровень рефлексии. Сформированная в течение жизни система ценностей, выработанная на предыдущих этапах развития жизненная позиция выступают основной детерминантой жизненной перспективы. Осознанная удовлетворенность жизнью является результатом серьезной внутренней работы по осмыслению своей жизни в целом, собственной значимости, пониманию ее ценности, нужности в собственных глазах и глазах окружающих. Осмысление своей жизни рождает потребность в передаче

собственного опыта, в продолжении себя, воплощении себя в другом, что возможно только благодаря дальнейшей самореализации личности и ее творческой активности. Построение целостной жизненной концепции является результатом осмысления и оценки самого себя и своей жизни в целом, понимания ее ценности и значимости. В табл. 1 приведена обобщенная психологическая характеристика старости.

Таблица 1

Становление личности в старости

Психологические характеристики	Стадии становления		
	Пожилой возраст (старение) (60-65–75 лет)	Старость (75–90 лет)	Долгожительство (более 90 лет)
Основные потребности	Потребность в признании и трансляции своего профессионального опыта, потребность в бессмертии, психофизиологические потребности	Потребность в общении, внимании и заботе, психофизиологические потребности	Психофизиологические потребности
Ведущая деятельность	Социально одобряемая общественно полезная деятельность	Домоводство, личная гигиена	Домоводство, личная гигиена
Кризисы становления	Кризис осознания смысла жизни	Кризис ухода из жизни	Кризис ухода из жизни
Основные психологические новообразования	Социальная, религиозная, бытовая активность, мудрость, рефлексия прошлого, тревожность	Умиротворенность, желание смерти, социальная индифферентность	Умиротворенность, желание смерти, социальная индифферентность

Контрольные вопросы и задания

1. Какое место занимает психология старения в системе научного знания?
2. Каковы современные представления о старении?
3. В чем сложность психологического процесса старения?

4. Каковы особенности определения пожилых людей как социальной группы?
5. В чем суть кризиса индивидуальной жизни в стадии старости?
6. Каковы закономерности развития человека в старости?
7. Какие типологии старости вы знаете? Каковы их критерии?
8. С какими трудностями может столкнуться исследователь, изучая группу пожилых?
9. Какие виды и типы исследований проводятся в психологии старения?
10. Опишите целостную жизненную концепцию старости.

Список литературы к гл. 3

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. – Москва: Мысль, 1991. – 235 с.
2. Анцыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности // Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. – Самара, 1999. – С. 331–342.
3. Анцыферова Л.И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – № 3. – С. 99–105.
4. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 6. – С. 60–71.
5. Асеев В.Г. О диалектике детерминации психического развития // Принцип развития в психологи. – М., 1978. – С. 21–38.
6. Братусь Б.С. Аномалии личности. – Москва: Мысль, – 1988. – 301 с.

7. Весна Е.Б. Психологические закономерности и механизмы процесса социализации–индивидуализации в онтогенезе: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии / Елена Борисовна Весна. – М., 1998. – 397 с.
8. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев, 1984. – 208 с.
9. Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии . – 1999. – № 2. – С. 123–133.
10. Зеер Э.Ф., Чубаркова Е.В. Психология взрослости : электронное учебное пособие [для вузов]; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2017.
11. Крайг Г. Психология развития. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 992 с.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность // Вопросы философии. – 1974. – № 4. – С. 191–195.
13. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2 (10). – С. 4–12.
14. Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. – 1999 (7–8). — № 3. С. 13–17.
15. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – Москва: Просвещение, 1991. – 287 с.
16. Сапогова Е.Е. Взгляд на взрослость изнутри // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 3. – С. 5–28.
17. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38–50.

18. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. – 1986. – № 8. – С. 14–22.
19. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – Москва-Воронеж, 1996. – 512 с.
20. Ханна Т. Искусство не стареть. – Санкт-Петербург: Питер, – 1996. – 224 с.
21. Чуева Е.Н. Целостная жизненная концепция как основное психологическое образование периода поздней зрелости // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2008. – № 2.
22. Эриксон Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности // Психология личности: Хрестоматия. Т. 1. – Самара, 2000. – С. 75–112.
23. Юнг К. Аналитическая психология. – Санкт-Петербург: МЦНКТИТ «Кентавр», 1994. – 136 с.

Учебное издание

Басалаева Наталья Владимировна
Виталёва Яна Витальевна
Левшунова Жанна Амирановна
Шелкунова Татьяна Васильевна

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ

Учебное пособие

Корректор Т. И. Тайгина
Компьютерная верстка Я. В. Виталёвой

Подписано в печать 29.11.2024. Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 5,5. Тираж 50 экз.

Библиотечно-издательский комплекс
Сибирского федерального университета
660041, Красноярск, пр. Свободный, 82а
Тел. (391) 206-26-67; <http://bik.sfu-kras.ru>
E-mail: publishing_house@sfu-kras.ru

Отпечатано в типографии ОАО «Енисейская Типография»
г. Енисейск, ул. Петровского, 7
т. 8 (39195) 2-25-19