

ПСИХОЛОГИЯ

Колодяжная Ольга Юрьевна

студентка

НОУ ВПО «Московский институт психоанализа»

тренер-консультант

ООО «Техпроект»

г. Москва

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

***Аннотация:** данная статья посвящена периоду среднего (зрелого) возраста в возрастных периодизациях психического развития человека, а также краткому изложению основных подходов к изучению психического развития человека среднего возраста в современной психологии.*

***Ключевые слова:** психическое развитие человека, возрастной период взрослости, возраст «акмэ», акмеология.*

Согласно существующим периодизациям психического развития человека период зрелости (или взрослости) выделяется практически во всех возрастных периодизациях, но определение его границ сильно варьируется и зависит от принятой тем или иным автором классификации возрастов. Например, Дж. Биррен (Birren, 1964) выделяет восемь фаз жизненного пути развития человека, в которой пятая фаза называется «ранней взрослостью» (с 17 до 25 лет), шестая фаза носит название «зрелости» (с 25 до 50 лет), седьмая фаза соответствует «поздней зрелости» (с 50 до 75 лет).

В классификации Д. Бромлея (Bromley D., 1966) выделяется пять циклов психического развития человека. Четвертый цикл человеческой жизни Д. Бромлей называет периодом «взрослости», который в свою очередь состоит из четырех стадий: стадии ранней взрослости (от 21 года до 25 лет), средней взрослости

(от 25 до 40 лет), поздней взрослости (от 40 до 55 лет) и предпенсионного возраста (от 55 до 65 лет).

В возрастной периодизации Дж. Биррена (1964) выделяется три периода зрелости (взрослости): «ранняя зрелость» (от 17 до 25 лет), «зрелость» (от 25 до 50 лет) и «поздняя зрелость» (от 50 до 75 лет).

В современной международной классификации Квинна В. (2000) зрелый возраст определяется в границах от 40 до 65 лет.

В классификации Э. Эриксона взрослость (или зрелость) человека начинается с 20 лет. При этом Э. Эриксон выделяет три больших возрастных периода зрелости: ранняя зрелость (от 20 до 25 лет), средняя зрелость (от 26 до 64 лет), поздняя зрелость или пожилой возраст (от 65 лет).

Американский психолог Г. Крайг (Craig G.) представляет современную возрастную периодизацию США, в которой период взрослости наступает так же, как и у Э. Эриксона, с 20 лет. Но стадии взрослости у Г. Крайга другие: ранняя взрослость – от 20 до 40 лет, средняя взрослость – от 40 до 60 лет, поздняя взрослость – от 60 лет и далее.

Следует отметить, что проблема периодизации психического развития человека существовала давно. Вот пример того, какое место занимал период взрослости (или зрелости) мужчин в древней китайской периодизации: от 20 до 30 лет человек пребывает согласно китайской периодизации в «возрасте вступления в брак»; с 30 до 40 лет наступает «период выполнения общественных обязанностей»; возраст от 40 до 50 лет называется периодом «познания собственных заблуждений»; в возрасте от 50 до 60 лет человек переживает «последний период творческой жизни»; от 60 до 70 лет для мужчины наступал «желанный возраст», а после 70 лет – «старость».

Очень поэтическую периодизацию психического развития человека предложил Пифагор (VI в. до н. э.). «Весна» человеческой жизни соответствует периоду взросления и становления, и длится первые двадцать лет жизни. Возраст от 20 до 40 лет Пифагор считал молодым и назвал его «лето». Возрастной период от 40 до

60 лет является по Пифагору расцветом человеческих сил и сравнивается с «осенью». Угасание и старость по Пифагору начинаются с 60 лет, это период человеческой «зимы».

Возвращаясь к современным периодизациям психического развития индивида, нам бы хотелось привести классификацию возрастов, принятую на Международном симпозиуме по возрастной периодизации в Москве в 1965 году. В этой периодизации период взрослости (или средний возраст) состоит из двух этапов и соответствует следующим годам жизни человека: первый период (от 22 до 35 лет для мужчин и от 21 до 35 лет для женщин) и второй период (от 36 до 60 лет для мужчин и от 36 до 55 лет для женщин). В целом средний возраст для мужчин соответствует периоду от 22 до 60 лет, для женщин – от 21 года до 55 лет.

Таким образом, в современных периодизациях психического развития не существует жестких границ начала и завершения возрастного этапа взрослости (зрелости), который принято также называть средним возрастом. Как писала Л.И. Божович, периодизация взрослого человека очень затруднена и связана с индивидуальными особенностями конкретной личности, своеобразием ее жизненного пути, условиями жизни и особенностями социализации в конкретном обществе. Для психического развития взрослого человека характерны, по мнению современных психологов, неравномерность, гетерохронность и неустойчивость (А.А. Реан, Е.И. Степанова, Е.Ф. Рыбалко, П.К. Анохин). Следует учесть, что особенности жизни конкретного человека во многом обусловлены конкретно-историческими условиями. Б.Г. Ананьев писал: «Жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника конкретной эпохи и сверстника определенного поколения. Фазы жизненного пути датируются историческими событиями, сменой способов воспитания, изменениями образа жизни и системы отношений, суммой ценностей и жизненной программой – целями и смыслом жизни, которыми данная личность владеет. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза» [1, с. 104].

В нашем исследовании под возрастным периодом зрелости (взрослости) мы будем понимать возраст человека от 20 до 60 лет в соответствии с классификацией Г. Крайга [3], с выделением двух стадий: ранней (от 20 до 40 лет) и средней взрослости (от 40 до 60 лет). Именно эта классификация чаще всего цитируется и упоминается в современных исследованиях по возрастной психологии. Определив хронологические границы периода зрелости (взрослости), далее мы поставили перед собой задачу дать краткую характеристику основных подходов к изучению зрелого возраста в современной психологии.

Все исследователи однозначно согласны с тем, что самореализация взрослого человека осуществляется в основном в двух сферах жизнедеятельности, а именно в профессиональной деятельности и в дружеских и брачно-семейных отношениях. Для мужчин и части женщин основным видом деятельности среднего возраст основным становится профессиональная деятельность. Жизненный путь профессионала проходит определенные фазы, сопровождается взлетами и падениями, кризисами и напряженным поиском своего места в обществе (Э. Штейн, Л.Г. Почебут, В.А. Чикер, Б.Г. Ананьев). Характеризуя факторы психического развития человека, Б.Г. Ананьев указывает на два важнейших: это одаренность человека (внутренний фактор) и образование (внешний фактор). Высокая интеллектуальная активность и продуктивность человека положительно связана с уровнем образования. Поэтому обучение, переподготовка и постоянное повышение квалификации – важные условия профессионального и интеллектуального развития человека. Обучение, рост квалификации создают базу профессиональной компетентности и успешности, способствуют формированию активной жизненной позиции, способствуют повышению социального статуса человека, порождая состояние удовлетворенности трудом, уровнем жизни, карьерой и своей жизнью в целом. Профессиональная деятельность формирует потребности взрослого в знаниях, развивает интеллект, волю, личность, самосознание.

Реализация личности в дружеских и брачно-семейных отношениях предполагает развитие способности к построению эффективных отношений с лицами своего и противоположного пола, формирование психологической готовности к

браку, созданию семьи, рождению детей, реализации брачных и семейных установок в конкретных жизненных условиях. Важнейшими в этой сфере жизнедеятельности взрослого человека являются такие психологические характеристики, как умение общаться, эффективно вести себя в конфликтных ситуациях, способность понимать людей, любить и жертвовать собой ради других. Брачно-семейные и дружеские межличностные отношения предъявляют высокие требования к уровню развития самосознания, воли, ответственности человека, в них же эти качества развиваются и формируются. Изучение и описание различных типов межличностных отношений взрослых людей исследовались в многочисленных работах психологов, но тема эта до конца не изучена и не раскрыта.

Описывая психическое развитие человека в период взрослости, исследователи обычно проводят качественный анализ отдельных характеристик когнитивных процессов и интеллекта в целом, раскрывают особенности аффективной и мотивационной сфер личности. В психологических работах, посвященных анализу психического развития человека в зрелом возрасте, анализируется специфика развития самосознания и социального поведения человека (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Е.А. Климов, А.А. Бодалев, Н.Н. Обозов, Е.Ф. Рыбалко, В. Франкл, Э. Эриксон, К. Хорни и др.). Во всех работах можно найти рассуждения о том, что взрослый возраст – это период непрерывного роста и изменений.

Сложным для исследователей, безусловно, является ценностно-смысловая, нравственная и духовная сфера личности. В жизни каждому взрослому человеку приходится решать множество разных по степени трудности проблем, самостоятельно делать выбор, принимать ответственные решения. Способность выходить из сложных жизненных ситуаций, преодолевать болезни, застои и жизненные кризисы тесно связана с содержательными характеристиками и уровнем сформированности мировоззрения, системы ценностных ориентаций, нравственности, идеалов. Духовные проблемы предполагают поиск ответов на вопросы о смысле жизни, смерти, определения своего отношения к Богу, к людям, к обществу.

Наивысшей точкой зрелости и расцвета взрослого человека, которая древними греками называлась «акмэ», считается возрастной период от сорока до шестидесяти лет. Н.А. Рыбников предложил выделить в возрастной психологии особый раздел, науку «акмеологию», которая должна изучать зрелую личность и факторы, способствующие раскрытию жизненных сил человека, достижению его максимальной жизненной самореализации. Осуществление этого проекта на практике столкнулось с целым рядом проблем. Трудным и спорным для психологов оказался вопрос выделения критериев зрелости и расцвета личности. «Наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость), личности (гражданская), субъекта познания (умственная зрелость) и труда (трудоспособность) во времени не совпадает, и подобная гетерохронность зрелости сохраняется во всех формациях» (Ананьев Б.Г. [1, с. 109]). Помимо перечисленных Б.Г. Ананьевым видов зрелости в психологии выделяют эмоциональную, нравственную, социальную зрелость, каждая из которых имеет свои закономерности развития и структуру. Отдельно исследуется самосознание и воля. В последнее время широкое распространение получило понятие компетентности, которое предполагает наличие у человека не только знаний, но и опыта, практической умелости для эффективной деятельности в заданной области (например, родительская, супружеская, межличностная, профессиональная и другие компетентности). В этой связи зрелость понимается как достижение человеком высшего уровня компетентности в определенной психической сфере и деятельности.

Помимо исследования отдельных показателей психической жизни взрослого человека, в современной психологии не раз предпринимались попытки целостного описания личности и душевной жизни индивида. Такой подход к описанию психического развития предполагает рассмотрение человека как целостного образования, в котором выделяется сложная внутренняя структура (индивид, личность, субъект деятельности), обладающая внутренней активностью. Попытка описать человека как целостное образование была предпринята рядом исследователей с разной полнотой и успешностью (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг,

А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Для описания личности как целостного образования используются такие понятия как «жизненные планы», «жизненные установки», «жизненные стратегии», «индивидуальный стиль поведения», «стиль жизни». Особое место в ряде теорий уделяется развитию самосознания и Я-концепции взрослого человека.

Но описывая целостную личность человека, необходимо отследить те изменения, которые происходят в его внутреннем мире в течение жизни. Это позволяют сделать лонгитюдные исследования, суть которых в фиксации возрастных личностных изменений, а также перемен, происходящих под действием внешних факторов (социальных изменений, войн, общественных кризисов и др.). В отечественной психологии в прошлом веке Б.Г. Ананьев предложил выделить самостоятельную область психологии, которую он назвал «онтопсихологией». Онтопсихология должна изучать личность в контексте целостного жизненного пути человека. Она должна была стать синтезом генетических (возрастных) и дифференциально-психологических (личностных) дисциплин, описывающих «целостный жизненный цикл человека». По мнению Б.Г. Ананьева, зрелая личность, индивидуальность, является субъектом саморазвития на основе сознания и самосознания. В зарубежной психологии попытка исследования жизненного пути личности была предложена А. Менегетти. О роли активности личности в собственном психическом развитии писали Э. Эриксон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович и многие другие отечественные и зарубежные психологи. Это тема роли личности в преодолении жизненных кризисов, зависимостей, внутреннего саморазвития.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М: Питер, 2010 – 282 с.
2. Ермолаева М. В. Психология развития / М.В. Ермолаева – М: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. – 372 с.

3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – М: Питер, 2012. – 939 с.
4. Психология человека от рождения до смерти: психологический атлас человека / В.А. Аверин и др.; под ред. А.А. Реана. – М: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2010. – 651 с.
5. Смык Ю.В. Психология взрослого человека и основы геронтопсихологии / Ю.В. Смык. – Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2013. – 94 с.
6. Anthis K. Readiness to change: A longitudinal study of changes in adult identity / A. Kristine, LaVoie Joseph C. // Journal of Research in Personality. – V. 40. – Issue 2. – April 2006. – P. 209–219.
7. Bastían B. Psychological essentialism and stereotype endorsement / B. Bastian, N. Haslam // Journal of Experimental Social Psychology. – 2006. – №42. – P. 228–235.
8. Caspi A. Personality development across the life course: the argument for change and continuity/ A. Caspi, B.W. Roberts // Psychological Inquiry. – 2001. – №12. – P. 49–66.