



**Современный
Гуманитарный
Университет**

Дистанционное образование

Рабочий учебник

Фамилия, имя, отчество _____

Факультет _____

Номер контракта _____

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ЮНИТА 4

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЗРЕЛОСТИ, СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ**

МОСКВА 1999

Разработано Е.Д.Киреевой

Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений

КУРС: ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Юнита 1. Онтогенез психических процессов и личности человека.

Юнита 2. Специфика и условия развития детей в дошкольном и школьном возрасте.

Юнита 3. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей.

Юнита 4. Психологические характеристики зрелости, старения и старости.

ЮНИТА 4

В пособии изложен материал, рассказывающий о психологических особенностях зрелого и старческого возраста. Материал представлен в трех частях, соответствующих проблематике психологических особенностей зрелого, старческого возраста и старения. Рассматривается история, развитие и современное состояние проблемы.

Более полно познакомиться с проблематикой изучения психологических особенностей зрелого, старческого возраста и старения помогут издания, указанные в списке литературы.

Для студентов Современного Гуманитарного Университета

Юнита соответствует образовательной профессиональной программе № 1

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
ЛИТЕРАТУРА	5
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР	6
1. Характеристика жизненного пути человека	6
1.1. Жизненный путь человека и судьба	6
1.2. Понятие времени в жизни человека	9
2. Зрелый возраст и его психологическая характеристика	14
2.1. Молодость и зрелость в современном мире	14
2.2. Психологическая характеристика зрелого возраста в современной психологии	19
2.3. Психологическая характеристика "кризиса середины жизни"	24
2.4. Характеристика психологических особенностей лиц зрелого возраста	26
2.5. Психологическая характеристика зрелости как этапа перехода к старению	29
3. Характеристика психологических свойств и особенностей старения и старости	30
3.1. Старость и старение в широком аспекте	30
3.2. Психологические особенности лиц старческого возраста	34
3.3. Интеллектуальные способности в старости	38
3.4. Психологические особенности лиц старческого возраста в теории личности Э.Эриксона	40
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	43
ГЛОССАРИЙ*	

* Глоссарий расположен в середине учебного пособия и предназначен для самостоятельного заучивания новых понятий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Характеристика жизненного пути человека. Жизненный путь человека и судьба. Понятие времени в жизни человека. Зрелый возраст и его психологическая характеристика. Молодость и зрелость в современном мире. Психологическая характеристика зрелого возраста в современной психологии. Психологическая характеристика “кризиса середины жизни”. Характеристика психологических особенностей лиц зрелого возраста. Психологическая характеристика зрелости как этапа перехода к старению. Характеристика психологических свойств и особенностей старения и старости. Старость и старение в широком аспекте.

Психологические особенности лиц старческого возраста. Интеллектуальные способности в старости. Психологические особенности лиц старческого возраста в теории личности Э.Эриксона. Из истории старости и старения.

ЛИТЕРАТУРА

Базовая

- *1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды, Т. 1. М., 1980.
или
- *2. Хелк Л., Зигмер Д. Теория личности. С-Пб.-Москва-Минск- Харьков, 1997.

Дополнительная

- 3. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. М., 1978.
- *4. Бестужев-Лада И.В. Молодость и зрелость. М., 1984.
- 5. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т.3. М., 1982.
- *6. Психология: Словарь / Под ред. А.В.Петровского и М.Г.Ярошевского. М., 1992.
- *7. Сколько Вам лет? Линии жизни глазами психолога. М., 1993.
- 8. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. С-Пб., 1996.
- *9. Толстых А. Возрасты жизни. М., 1988.
- 10. Ананьев Б.Г. Стиль жизни. Киев, 1982.
- *11. Ариес Ф. Возрасты жизни. М., 1977.
- 12. Богданович Л. Молодость в старости М., 1984.
- *13. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
- *14. Иконникова С.Н. Молодежь: социологический и социально-психологический анализ. Л., 1986.
- 15. Каган Ю. Жизненный путь и судьба. М., 1988.
- 16. Кон И. Психология старшеклассника. М., 1980.
- 17. Милтс А. Гармоническое и дисгармоническое в личности. Рига, 1983.
- *18. Семке В.Я. Умейте властвовать собой, или беседы о здоровой и больной личности. Новосибирск, 1991.
- 19. Социальная работа: Учебное пособие. Ч. 1-2. М., 1992.

Примечание. Знаком (*) отмечены работы, использованные при составлении тематического обзора.

Современный Гуманитарный Университет

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Жизненный путь человека и судьба

Жизненный путь человека, его неповторимая индивидуальная жизнь являются предметом изучения широкого комплекса наук — философии, социологии, психологии, истории, этнографии, демографии, антропологии, социальной медицины. Даже не говоря о том, что жизнь человека всегда была и будет основным объектом искусства, каких бы тем оно ни касалось, оно всегда рассматривает мир через призму человека и его жизни. Еще в античные времена появились первые попытки создания художественной биографии (Плутарх, Светоний и др.). Хотя ее утверждение как особого жанра специалисты относят к XVII в., постепенно произошло разделение литературно-художественного биографического романа (или повести) и научного историко-биографического исследования. В последнее время наметилось определенное их сближение. Биография стала полноправным жанром исторического исследования. Канадский историк А. Вильсон справедливо сравнил ее с фортепьянным или скрипичным концертом: через соло одной жизни, ее ведущую тему, раскрывается эпоха.

Биограф не только описывает жизненный путь человека, но и анализирует его. В биографических справочниках и указателях в скобках после фамилии через тире даются обычно год рождения и смерти человека. Подчас промежуток между ними очень мал, как, например, у Д. Писарева, М.Лермонтова, Н. Рылеева, Н. Добролюбова, а иногда относительно велик (Л. Толстой, Б. Шоу). Вот этот промежуток между рождением и смертью и считают обычно жизненным путем человека.

Чтобы показать действительную судьбу человека, надо выяснить сущность его жизненного пути, установить зависимость этого пути от времени, от истории общества, народа, страны, определить границы свободного выбора, свободного жизнетворчества.

Ведь в любом случае, как видим, судьба связывалась и связывается ныне с тем, что не зависит от его свободного выбора, находится вне его. Значит, важно прежде всего понять, есть ли в жизненном пути человека нечто, не зависящее от него, если есть, то что же оно представляет собой и какие силы определяют не предусмотренные свободным волеизъявлением человека повороты в его жизненном пути? Только выяснив это, мы сможем проникнуть в тайны судьбы, постичь ее сущность.

Мы, читая биографии великих людей, правильно понимаем и оцениваем ошибки и заблуждения в творчестве собственной жизни. Однако судить о других всегда легче; гораздо труднее строить свою собственную жизнь. В том-то и дело, что каждому приходится обычно делать это самому, без всякой подсказки: ведь человек чаще всего не осознает, что каждодневно, ежечасно он творит свою жизнь. Кажущиеся ему незначительными, неважными, обычными, повседневными решения или поступки могут иметь далеко идущие последствия, о которых человек даже не догадывается. Подчас один поступок может изменить весь его жизненный путь.

Строить собственную жизнь несравненно труднее, чем запускать ракеты, возводить здания, прокладывать каналы. Людей, которые никогда не ошибаются в предвидении не только ближайших, но и отдаленных последствий собственных поступков, вероятно, не было, нет и не будет. Даже самый

* Жирным шрифтом выделены новые понятия, которые необходимо усвоить. Знание этих понятий будет проверяться при тестировании.

талантливый шахматист нередко ошибается в расчете последствий своего хода, а альтернативы жизни куда сложнее и менее предсказуемы, чем шахматная партия! Творчество собственной жизни оказывается, пожалуй, наиболее сложным из всех видов человеческого творчества, и сами жизненные пути людей так запутанны и извилисты...

Время, практика позволяют понять главное, существенное в событиях повседневной жизни и отделить его от второстепенного. Событие, от которого, как казалось еще вчера, зависит вся жизнь, сегодня оказывается ничтожным пустяком, а то, что мы считали пустяком, порой переворачивает всю жизнь. Размышляет ли человек над прожитой жизнью или воссоздает биографию другого человека, он отвлекается от мелкого, несущественного, отбирая важнейшие, определяющие ее вехи. Но именно от несущественного, а не от случайного, ибо, как мы увидим, случай может играть весьма существенную роль в жизни.

Что же такое жизненный путь?

Интересным является определение, предложенное А.В. Грибакиным, "... жизненный путь представляет собой творческий процесс поэтапного включения каждого человека в систему общественных отношений, последовательной смены способов жизнедеятельности, связанных с самореализацией и утверждением индивидов".

Этапы жизненного пути не всегда совпадают с возрастными периодами жизни людей. Если бы они и впрямь совпадали, то, собственно говоря, жизненные пути людей были бы одинаковы, ибо каждый человек проходит детство, юность, взрослые годы и доживает до старости (исключая, конечно, случаи преждевременной смерти).

По словам Ананьева Б. Г., "все возрасты человека существуют бок о бок, будучи распределены между различными индивидами".

Однако возраст это не единственная характеристика жизненного пути. Возраст можно представить как своеобразное "вертикальное" сечение жизненного пути человека. При этом его отрезки — детство, юность, зрелые годы, старость — различны, особенно, если люди принадлежат к противоположным классам и живут в разные исторические эпохи. Естественно, эти этапы проходят все, но каждый по-своему.

На возрастные параметры "накладываются" зависящие от них, но не совпадающие с ними социально значимые периоды человеческой жизни: подготовка к самостоятельной трудовой деятельности; трудовой путь человека и прекращение трудовой деятельности. Это деление не совпадает с возрастным. Например, молодой человек 16—17 лет, работающий на предприятии, по содержанию своей жизнедеятельности ближе к взрослому рабочему, чем к своему сверстнику — учащемуся, еще только готовящемуся к самостоятельному труду.

Сказанное позволяет определить **жизненный путь человека** как процесс поэтапного присвоения человеком (адекватного или неадекватного) общественных связей и отношений, ведущий к его развитию или деградации, к действительной самореализации или невозможности реализовать себя в какой-либо деятельности. Конечно, как и всякая дефиниция, это определение не раскрывает жизненный путь человека во всей его сложности и полноте, но оно выражает его суть и может стать, по нашему мнению, отправной точкой для дальнейшего анализа.

Трудовая деятельность — важнейший элемент жизненного пути человека, поэтому она и должна лежать в основе его характеристики. Особая важность труда в данном случае подчеркивается выделением специального понятия "трудовой путь человека". Трудовой путь, трудовая биография личности синтезирует пути развития человека и в других сферах общественной жизни,

обладающих относительной самостоятельностью, которая определяется рядом причин. Во-первых, жизненный путь зависит от направленности личности. Исследования показывают, что у работников одной и той же бригады, цеха, лаборатории и т. д. эта направленность может быть различной. Во-вторых, у человека может хорошо сложиться трудовая жизнь, принося ему радость и удовлетворение, и в той или иной мере не получиться семейная жизнь. Иногда, наоборот, радости семейной жизни или успехи в художественной самодеятельности и спорте компенсируют неудовлетворенность трудовой деятельностью. Какая-то неравноценность этих сторон жизненного пути характерна, вероятно, для любого человека. Все зависит от объема и интенсивности личной жизни, от степени включенности социальных ролей в личную жизнь. Возрастные изменения также не одинаково сказываются на различных сторонах жизненного пути. Например, прекращение трудовой деятельности в связи с выходом на пенсию отнюдь не означает прекращение культурного развития.

В-третьих, нередко бывает так, что наибольшие успехи в самореализации личности связаны не с ее профессиональной, а именно с непрофессиональной деятельностью. Например, А. П. Бородин, гораздо полнее и с большей эффективностью реализовал себя как композитор, чем как ученый-химик; А.П. Чехов — как литератор, а не как врач. Естественно, модель жизненного пути можно признать для данной личности наиболее подходящей, если она включает гармоничное сочетание всех сфер жизнедеятельности, их взаимодополнение, успешную самореализацию личности во многих из них, удовлетворение полноты и богатства жизни в целом.

Таким образом, жизненный путь человека оказывается сложным переплетением возрастных периодов и периодов социальной деятельности.

Что считать основными **критериями ценности жизненного пути**?*

В качестве таких критериев предлагается считать психологические изменения, происходящие при переходе в последующую возрастную группу, появление новых интересов, потребностей, переориентацию ценностных установок.

Эти изменения важны для оценки жизненного пути, они трудно поддаются эмпирическому анализу, ибо и сам человек чаще всего не может ответить, когда, как и благодаря чему произошли эти изменения.

Жизненный путь объединяет общественную, событийно-биографическую сторону его жизни со становлением и развитием его внутренней духовной жизни и прежде всего его мировоззрения.

Становление личности, формирование и развитие личностных социально значимых качеств — одна из важнейших характеристик жизненного пути. Но для жизненного пути немаловажное значение имеет и состояние здоровья человека на тех или иных этапах его жизни.

Жизненный путь человека в реальной действительности тесно связан с его образом жизни, ведь эти категории служат для анализа и описания его жизнедеятельности, индивидуальной человеческой жизни. Однако, если образ жизни представляет собой характеристику жизнедеятельности индивида в тот или иной период, то жизненный путь — это развитие человеческой жизни во времени, последовательное изменение образа жизни в связи с развитием самого человека, с изменением реальных условий его жизнедеятельности. Образ жизни человека может существенно меняться на разных этапах его пути.

В литературе нет единого мнения о том, что считать началом жизненного пути. Б. Г. Ананьев, например, полагал, что он начинается “много позже”

* Каган Ю. “Жизненный путь и судьба” М., 1988.

рождения. В некоторых случаях началом признают поступление на работу, опуская весь период подготовки к деятельности. Такой взгляд представляется неточным. Социализация и индивидуализация ребенка начинается с раннего детства. Многое в формировании человека закладывается еще в этот период, А.Толстой говорил, что воспитывают ребенка до 5 лет, а дальше уже приходится его перевоспитывать. Биографы справедливо начинают описание жизненного пути с характеристики семьи и условий воспитания человека. Все это говорит в пользу того, что началом жизненного пути человека является раннее детство.

Путь каждого человека сложен и противоречив: в нем сочетаются необходимое и случайное, возможное и реализованное, общественно-историческое и лично-биографическое. Их сочетания сугубо индивидуальны, неповторимы у каждого индивида.

Ни возрастной, ни психологический подход к определению жизненного пути человека не может дать положительных результатов, если он не базируется на общесоциологическом анализе зависимости жизненного пути человека от объективных условий — от общественных отношений и определяемых ими границ свободы его активного жизнетворчества.

Жизненный путь индивидуален и неповторим у каждого человека. Но при всей его уникальности всегда есть и нечто общее в жизни всех представителей данного класса в одну и ту же эпоху: таким общим являются общественные события, которые никого не оставляют в стороне, общность коренных интересов и потребностей.

Героями биографических описаний обычно становятся выдающиеся люди — политические и общественные деятели, ученые, философы, люди искусства. Эта традиция утвердилась еще в античную эпоху. Биографическая литература долгое время была чуть ли не единственным источником (конечно, не считая памятников и документов), из которого мы черпаем знания о событиях давних лет. Действительно, нельзя правильно понять ни одну эпоху, не имея представления о ее великих людях, стоявших в центре наиболее знаменательных исторических событий. Биографии великих людей имеют неоценимое воспитательное значение для молодого поколения.

Такие портреты людей-символов определенного времени можно назвать **социальными портретами**. Одним из новых типов биографического исследования можно назвать автобиографическое описание человеком своего жизненного пути и его основных моментов.

1.2 Понятие времени в жизни человека

Как и все в окружающем мире, человек живет, развивается, функционирует во времени. Понимание роли времени в жизни человека дает возможность более полно и глубоко осмыслить его жизненный путь.

Время в жизни человека может рассматриваться в двух аспектах: а) в плане соотношения индивидуального прошлого, настоящего и будущего; б) с точки зрения значения возрастных параметров жизненного пути, единства хронологического, биологического, социального и психологического времени. Оба аспекта неразрывно связаны: на каком бы этапе жизненного пути человек ни находился, у него всегда есть память о прошлом, ощущение настоящего и представление о будущем, более ясные — о ближайшем, менее четкие — об отдаленном.

Человек живет прежде всего настоящим и в настоящем. Настоящее — основа его жизни. Гегель считал, что “прошлое есть сохранение настоящего как действительности; будущее же есть... становление настоящего как возможности...”.

Время непрерывно “поглощает” настоящее, превращая его в прошлое.

Бывает, что жизненно важные для человека цели одна за другой терпят крах, и им невольно овладевает мысль, что какая-то сила препятствует их осуществлению. Эту несуществующую силу и называют судьбой. Слабому человеку гораздо легче свалить свои неудачи и беды, крушение жизненных планов и целей на таинственную силу, чем трезво проанализировать их реальные причины. Не у каждого находится мужество признать, что либо цель была поставлена не та, либо не найдены эффективные средства ее достижения, либо желаемое будущее не наступило вследствие собственной пассивности и лени. Именно в этом случае и обращаются к судьбе, против воли которой якобы идти невозможно.

При обычном, спокойном, будничном течении жизни о судьбе не вспоминают. Нет оснований для ссылок на судьбу и тогда, когда совершается ожидаемое, запланированное. О судьбе речь заходит тогда, когда случается не задуманное заранее, неожиданное событие (приятное или чаще неприятное), прерывающее обычный, будничный ход времени.

Таким образом, судьба тесно связана со временем индивидуальной жизни человека. Вне связи прошлого, настоящего и будущего миф о судьбе понять невозможно.

Из взаимосвязанных понятий “прошлое”, “настоящее” и “будущее” наибольшие споры, как это на первый взгляд ни странно, вызывает категория настоящего.

Говоря о настоящем применительно к жизненному пути, имеют в виду не “миг между прошлым и будущим”, а определенное сравнительно устойчивое состояние.

Прошлое, опредмечиваясь в культуре и опыте, входит в настоящее, которое своими корнями уходит в прошлое, и дает основание для будущего. Непрерывные взаимные переходы будущего в настоящее, а затем в прошлое и составляют жизненный путь человека.

Однако в постоянном движении настоящее тоже является моментом устойчивости. Оно становится прошлым в психологическом времени человека именно тогда, когда существенные изменения в его внешней и внутренней жизни или в состоянии его здоровья отделяют его от настоящего. “Вчера” психологически воспринимается как настоящее, если не было каких-либо крупных событий, резко отделивших его от сегодняшнего дня*. Вот почему настоящее для человека — “не миг”, а период его жизни. Настоящим нередко называют не только час или день, но даже месяц или год. Как видим, отрезки жизненного пути, описываемые понятиями “прошлое”, “настоящее” и “будущее”, отличаются от физического анализа этих понятий, ибо всегда связаны с реальными событиями человеческой жизни.

Чем насыщеннее, богаче жизнь человека, тем ярче, определеннее, яснее условность границ между прошлым и настоящим, а в какой-то степени и будущим. Время неразрывно связано с личной жизнью, со значимостью для человека тех событий, которые происходили в каждом временном отрезке.

Понимание жизненного пути как процесса позволяет раскрыть человеческую жизнь во всей ее сложности: человек меняется во времени, время меняет человека.

Прошлое в какой-то степени выступает критерием настоящей жизни. Когда говорят “все в прошлом”, то это свидетельствует о неудовлетворенности сегодняшней жизнью. Человек, ушедший на пенсию, нередко “живет” прошлым, часто возвращается к нему, прокручивая вновь и вновь невидимую ленту памяти, запечатлевшей самые яркие страницы минувшей жизни. А если некогда оглянуться, осмотреться, то это значит, что жизнь заполнена до краев и человек

*Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. М., 1978.

удовлетворен ею. Прошлое оживает в памяти только тогда, когда за время, предшествующее настоящему моменту, произошли какие-то важные изменения. В том же случае, когда каждый новый день оказывается едва смещенной копией предыдущего, прошлого фактически нет, оно поглощено настоящим.

Память хранит прежде всего какие-то поворотные пункты нашей жизни, разделяющие этапы жизненного пути. Память — это “настоящее прошедшего”, она оживляет прошлое и как бы переносит его в настоящее.

Очевидно, события, пережитые в прошлом, с известной долей условности можно разделить на события общественно значимые, участниками или свидетелями которых мы являлись, и на события лично значимые.

Прошлое обеспечивает непрерывность жизненного пути. Именно потому, что мы помним прошлое, жизнь и является непрерывной, идущей к сегодняшнему дню. Осознание человеком своего жизненного пути и есть фактически оценка прошлого вплоть до настоящего мгновения.

Собственное будущее может представляться как реализованная цель единичного действия (“я пойду на спектакль”, “я сдам экзамен”) или целого комплекса действий: “я стану инженером”, “я переменю место работы” и т. д. Оно может представать как более или менее детализированный образ будущей жизни — личной или общества в целом. Здесь возможен отлет сознания от реальности, появление несбыточной утопии. Но если образ будущего основан на реальных тенденциях общественного развития, на научно обоснованном идеале будущего, он становится огромной действенной силой.

Будущее вероятно; с ним люди связывают свои надежды и опасения, свою дальнейшую судьбу. При этом человек зачастую не замечает того, что будущее не возникает спонтанно, вдруг, что оно подготовлено настоящим, более того — настоящее содержит его элементы, ростки. Будущее зависит от выработанных всей предшествующей жизнью качеств человека, его установок, от тех дел, которые он начал сегодня, от его прошлого и настоящего. Конечно, это, как мы увидим, не исключает неожиданных и непредвиденных поворотов, удач и неудач, случайностей, но, несмотря ни на что, основные тенденции будущего заложены в настоящем бытии человека.

Так сочетается в жизни человека прошлое, настоящее и будущее, составляющие его жизненный путь. Чем старше человек, тем обширнее его прошлое и ограниченнее будущее.

Первое и самое общее представление о незнакомом человеке дает его возраст. Возрастные этапы верно выделял еще Платон: детство — юность — зрелость — старость — смерть. Имеются сотни попыток периодизации жизненного пути человека на основе сменяющих друг друга возрастных этапов. Однако стало уже тривиальным отмечать, что ни отечественные, ни зарубежные исследователи пока не смогли дать общепринятых возрастных границ для каждого периода жизни человека.

Вероятно, это не случайно. Границы возрастных периодов и содержание деятельности в каждом из этих периодов зависят от исторически изменяющихся социальных условий. Так, ныне средняя продолжительность жизни человека в развитых странах мира составляет 70 и более лет, в то время как в некоторых бывших колониях — всего 30 лет.

Сейчас, как известно, физическая зрелость у молодежи наступает раньше, чем одно-два столетия назад, но в подавляющем большинстве браки заключаются позже 20 лет. Между тем, молодые дворянки в России в XVIII в. вступали в брак обычно в 14—15 лет, а в XIX в. — в 17—19 лет. Дочери крестьян в XIX в. выдавались замуж уже в 13—15 лет (вспомним хотя бы няню Татьяны Лариной в пушкинском “Евгении Онегине”).

Среди ученых идут споры о верхних границах молодого возраста, которые варьируются от 27 до 40 лет. Определение этих границ может быть верным

для разных этапов истории, разных стран, для мужчин и женщин.

Наряду с физическим (календарным) временем выделяют социальное, биологическое и психологическое время. Сущность социального времени может быть раскрыта на основе анализа временных параметров развития общественного производства, которое в конечном итоге определяет жизнедеятельность людей. Непрерывное производство и воспроизводство материальных благ, обеспечивает определенный ритм исторического процесса. Чем выше развита техника и технология, чем выше интенсивность труда, тем меньше времени занимает каждый цикл воспроизводства. **Социальное время** – это совокупность социальных изменений, необходимых для осуществления социальных перемен в жизненном пути человека.

Таким образом, с одной стороны, каждая единица времени становится более насыщенной социальными действиями, с другой — для осуществления аналогичных социальных действий времени требуется все меньше. Поэтому **социальным ритмом** можно назвать насыщенность каждой единицы времени (минуты, года, часа) социальными изменениями, являющимися результатом деятельности людей, и сокращение временных интервалов, необходимых для осуществления определенных социальных перемен.

Коль скоро ни один человек не живет вне общества, социальный ритм исторического развития является в конечном счете и индивидуальным ритмом его жизни.

В современной научной литературе активно обсуждаются и проблемы **биологического времени** (хронобиологии). Сущность биологического времени заключается в способности живого организма организовывать подвижные временные связи с внешней средой. Ритмы организма в процессе эволюции его функций выступают одним из ведущих механизмов его приспособления к изменениям внешней среды.

В биологической литературе в последние годы не прекращаются оживленные дискуссии о биоритмах человека — периодических “пиках” его физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностей.

С биологическим связано и психологическое время индивида, интенсивно исследуемое в последние годы. Однако существование этого временного параметра человеческой жизни было хорошо известно и В.Шекспиру. В комедии “Как вам это понравится” Розалинда утверждала: “...время идет различным шагом с различными людьми. Я могу сказать вам, с кем оно идет иноходью, с кем — рысью, с кем — галопом, а с кем стоит на месте”.

Нередко жизнь кажется длинной, когда она насыщена сложными и тяжелыми событиями. Чем больше их в жизни, чем чаще нарушают они нормальное течение жизни, тем старше чувствует себя человек.

Можно проиллюстрировать различия в субъективном восприятии времени следующими строками С. Маршака:

Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.

Психологическое время в духовном мире личности — это индивидуальная модификация социального времени: ведь оно, как мы видели, опосредовано практической деятельностью и социальным опытом личности. Оно субъективно, поскольку представляет собой отражение времени в сознании того или иного человека, и объективно, поскольку отражает (правильно или неправильно) объективное физическое (хронологическое) время. Объективны и многие причины, ведущие к тем или иным искажениям, смещениям в восприятии той

или иной личностью объективно существующего времени. Таким образом, психологическое время индивида зависит от его образа жизни, т. е. социальных стереотипов его жизнедеятельности, от характера и содержания его.

Психологическое время неразрывно связано с биологическим временем, в частности с возрастом человека. Однако эта связь и определенная зависимость психологического времени от биологического не проста и не однолинейна. Старение и даже дряхление организма человека далеко не всегда совпадает с психологическим временем его жизни, между ними могут существовать определенные противоречия.

По мнению Е. И. Головахи и А. А. Кроника, психологическое время позволяет дать более точную оценку события: о его значимости в нашей жизни мы судим и по временному восприятию его.

Центральное место в психологическом восприятии времени занимают переломные моменты — моменты выбора решения.

Деление времени человеческой жизни на физическое, социальное, биологическое и психологическое время относительно и нужно для удобства их изучения. Они существуют в единстве, взаимопроникновении, в непрерывной “пульсации” и представляют собой временной аспект жизненного пути человека. Исследовать это единство довольно трудно, и практически нет работ, в которых время человеческой жизни было бы представлено как неразрывная целостность всех отмеченных сторон.

Для более полного анализа жизненного пути личности необходимо ввести понятие жизненного плана.

Что такое **жизненный план**? Л. С. Выготский рассматривал его как средство целевой регуляции, как определенную систему приспособления к окружающей действительности. Один из исследователей жизненного пути, С. Плаксий*, считает, что жизненные планы - это стремление личности через постановку и достижение тех или иных целей построить свою жизнь определенным образом. В них выражены их помыслы и пожелания о настоящей и будущей деятельности, которые определяются, с одной стороны, объективными условиями жизни, а с другой — потребностями, интересами, ценностными ориентациями личности.

Жизненные планы можно разделить на устойчивые, недостаточно устойчивые и слабо выраженные. Как показывают исследования, преобладающими оказываются пока две последние группы. Например, исследования жизненных планов школьников старших классов г. Красноярска свидетельствуют о том, что такие атрибуты будущей жизни, как наличие машины, дачи, модных вещей, полезных знакомств, уважения окружающих, успех у лиц другого пола и т. д., оказались предпочтительнее, чем ориентация на приобретение профессии и представления о стиле жизни той профессиональной группы, в которую они хотели бы вступить.

Планирование жизненного пути, являясь одним из видов социального планирования, подчинено общим принципам и задачам последнего. Однако оно обладает рядом важных специфических особенностей. Здесь совпадают субъект и объект планирования. Составляя жизненный план, человек делает свою жизнедеятельность предметом своей воли и своего сознания. Жизненные планы имеются чаще всего у тех людей, представления которых о смысле жизни достаточно обоснованы и базируются на объективных возможностях их выполнения.

Они обуславливают выбор человека в тех или иных ситуациях и соответствуют масштабам его жизненных целей. С точки зрения целей планы могут быть разделены на ситуативные и коренные. Ситуативные планы

*Логина М.А. Развитие личности и ее жизненный путь. М., 1978.

направлены на осуществление ближайших целей. Такие планы необходимы и полезны, но если вся жизнь человека сводится к реализации только ситуативных планов, то это означает, что в ней нет стержня — общей жизненной цели. Человек постоянно корректирует жизненные планы. Корректировка жизненных планов зависит от изменений самого индивида.

В жизненных планах конкретизируются **жизненные программы**, представляющие собой обобщенную вероятностную модель будущего жизненного пути индивида как определенной целостности. Такая программа указывает общее направление всей жизнедеятельности человека в соответствии с целью жизни.

Она менее детализирована, чем жизненный план, ибо в ней ставятся только главные жизненные цели, но не раскрываются ни конкретные средства, ни этапы их достижения.

Жизненные планы и программы — необходимое условие цельности жизненного пути человека. Если их нет, то заведомо можно сказать, что в его жизни будет господствовать случайность, что она будет лишена цельности. В этом случае любые повороты жизни, любые трудности могут выбить человека из колеи, сломить его. Жизненные планы и программы направляют жизнь человека, придают ей полноту и осмысленность, позволяют в самых трудных обстоятельствах максимально реализовать себя.

2. ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

2.1. Молодость и зрелость в современном мире

Если в иные эпохи наибольший вес в глазах современников представлял собой зрелый человек, в другие времена ценилась детская непосредственность или вызвали восторг седины, то сегодня за возможность считаться молодым человеком многие готовы, если не вступить в сделку с Мефистофелем, как гётевский Фауст, то во всяком случае были бы непротив... небольшого участия “нечистой силы”. Правда, в отличие от средневековья, сегодня большим успехом пользуются бег трусцой, диета, аэробика и косметика, но не перевелись и такие люди, которые продолжают в стиле *physika mystika* искать свой *aurum rotabile* - золотой напиток, который считался у древних жизненным эликсиром.

Молодость начинается с юности... Сразу же уточним во избежание неточностей понимания: молодость не следует за юностью, а включает ее в качестве своего первого этапа.

Этап юности был рассмотрен в предыдущей юните. Сейчас следует обсудить психологические характеристики молодости, как этапа, приводящего к зрелости.

Молодость можно назвать возрастом любви, имея при этом в виду некое оптимальное сочетание физиологических, психологических, социальных и прочих факторов, обеспечивающих сферу чувственных отношений мужчины и женщины. Имеются в виду достаточно хорошо известные и прочно установленные истины житейской психологии, подтвержденные и практикой жизни, и соответствующими научными исследованиями. А именно, что на молодость приходится время наилучшей приспособленности организма женщины к рождению первого ребенка (приблизительно от двадцати до двадцати пяти лет), и время, в которое подавляющее количество людей заключают первые браки, и то обстоятельство, что молодость, безусловно, возраст наибольшей половой активности человека (несмотря на существующую здесь индивидуальную вариантность и исключения, которые, как известно, лишь

подтверждают правила).

Действительно, как ни обворожительна молодость, как ни “оптимальна” она и “модальна” (буквально: создана для любви), все же любовь мужчины и женщины не является ее сугубой привилегией. Известно, что легендарные женщины, слывшие неотразимыми и внушавшие сильные страсти сильным людям, были по преимуществу... зрелого возраста. История знает тому многочисленные примеры.

Прекрасная Елена, воспетая Гомером, была в возрасте за сорок, когда она позволила Парису похитить себя и тем самым вызвала Троянскую войну. Клеопатре было далеко за тридцать, когда она пленила Антония. А ведь следует считаться с тем, что вплоть до XIX в. женщина уже в 22 – 25 лет часто считалась пожилой. Джульетте было 13 лет, а Ромео – 15, и в XVI в. это было в порядке вещей! Героиням Фенимора Купера, действовавшим в первой четверти XIX в., обычно 16 – 19 лет, а они трактуются как взрослые женщины. И великий романист Оноре де Бальзак без всяких преувеличений произвел переворот в сознании современников, выведя в одном из романов тридцатилетнюю и позволив ей сознавать себя находящейся в возрасте любви, откуда и пошло знаменитое определение “женщина бальзаковского возраста”, то есть женщина, любящая в последний раз.

У современницы, находящейся в поре тридцатилетия, подобные представления способны вызвать лишь снисходительную улыбку: она никак не чувствует себя “женщиной бальзаковского возраста”. Она скажет, что женщины-“козероги” с возрастом становятся лишь обворожительнее, даже если она и родилась под другим знаком – никто не осудит такое невинное кокетство.

Ранняя молодость, несомненно, является тем возрастом, когда заключается большинство браков. Более того, этот возраст, видимо, наиболее благоприятен для вступления в брак; исследования социологов показывают, что если в этот достаточно ограниченный период (думается, что у него нет каких-то жестких хронологических границ – это время приблизительно от 19 до 28 лет) молодой человек не находит спутника жизни, то позже это сделать уже намного труднее – появляется завышенная требовательность к качествам другого человека, привычка к одиночеству, неадекватность самооценки перед лицом реального партнера и т.д.

Напротив, вступление в брак в этом возрасте, тем более, если семейная жизнь складывается благополучно, обладает живительным свойством обновления для личности, реализации сокровенных чувств и мыслей, обретения желанной формы жизненного устройства.

Семья как общественная форма жизни относится к перспективным моделям отдаленной ориентации, которые во многом определяют склад личности в отрочестве и юности. Ведь о будущей семейной жизни люди начинают думать достаточно рано: о ней мечтают девочки-подростки, о ней задумываются юноши. Все так или иначе знают, что предстоит пройти через горнило семейной жизни, и сознательно или бессознательно готовят себя к этому. Поэтому, если эта потребность реализуется в молодости в виде счастливого брака, то это вносит облегчение в напряженность ожидания семейной жизни, если же брак оказывается неудачным, то это сказывается на всем строе личности (как, впрочем, и в ситуации, когда молодые люди долго не могут найти партнеров для супружеской жизни). Чувства уверенности в себе, ответственности перед супругом, самим собой, детьми и обществом, радости от духовной и телесной близости являются спутниками счастливых браков. А у людей, несчастливых в браке и “засидевшихся в девках”, развиваются личностные качества прямо противоположного свойства – неуверенность в себе, раздражительность, завистливость и т.д.

Понятно, что в данном случае рассматривается некоторая общая картина,

а не жесткая закономерность, которой подвержены все, речь идет о подавляющем большинстве...

Вступление в брак представляет собой важный момент жизненного пути личности в молодости, характер и процесс протекания которого существенно влияет на ход психического развития человека, на проявление его способностей, реализацию возможностей духовного роста и т. д.

Отдельно остановимся на таком немаловажном моменте, как рождение детей. Английский поэт XIX в. В. Вурдсворт сказал: “Ребенок – Отец – Мужчины”; дети делают мужчину мужчиной - таков смысл этого парадокса - и это очень резонно. Рождение ребенка не только изменяет самосознание женщины (она не просто женщина - она мать), но и самосознание мужчины (ибо он утвердил себя в мире как отец). Рождение детей изменяет и весь строй семьи, которая как бы получает временную перспективу, включается в вековечный процесс воспроизводства жизни, преемственности поколений.

Далее рассмотрим категорию поколения и ее связь с возрастными изменениями в жизни человека.

Иногда за одно поколение жизнь человеческой общности претерпевает колоссальные преобразования, делает большие качественные скачки; бывает и обратное, период активной деятельности определенного поколения совпадает с существенными кризисами общественного развития, с отступлениями и регрессивными переменами, последствия которых катастрофичны для судьбы личности, общности, нации.

Под **поколением** обычно понимают интервал времени между средним возрастом родителей и их детей. С этой точки зрения выделяют в возрастной структуре общества ряд поколений, измеряемых определенным числом лет. Еще Геродот говорил, что “триста человеческих поколений составляют десять тысяч лет, потому что три поколения образуют столетие”. Исаак Ньютон писал, что “египтяне и греки определяли средний интервал между рождением прадеда и рождением правнука в столетие. Это составляет три поколения в столетие или длину поколения в 33 1/2 года” .

Данный интервал, обычно измеряемый по женской линии (вычисление среднего возраста матери при рождении ребенка), в настоящее время в России составляет примерно 27 лет.

Иногда понятие поколения употребляется как синоним “**возрастной когорты**”, то есть людей, родившихся в одном определенном году. Например, говорят о поколении 1906 года, что менее строго.

Вместе с тем, сопоставление жизненного пути двух или нескольких когорт, которое называется **когортным анализом**, очень существенный метод возрастной психологии. Вряд ли можно сравнивать современных старшеклассников и их сверстников, скажем, 20 - 30-х гг., не учитывая социальный контекст их развития. Общеизвестно, что выбор профессии зависит в том числе и от соотношения количества молодых людей, оканчивающих в данном году среднюю школу, и от вузовских вакансий.

Различия между поколениями, **преемственность поколений** - это тот реальный механизм, по которому происходит взаимосвязь между индивидуальным временем развития личности и социальным контекстом этого развития. На разных этапах развития общества, в разное время по-разному происходят и развитие личности в детстве, ее дальнейшее становление в жизни и т. д.

На стыке поколений, как правило, образуется множество проблем. Это и знаменитая проблема “отцов и детей”, и проблема преемственности духовной, культурной и пр. В этой связи И. Кон отмечает: “Преемственность поколений всегда селективна (избирательна): одни знания, нормы и ценности усваиваются и передаются следующими поколениями, другие, не

соответствующие изменившимся условиям, отвергаются или трансформируются. Преемственность не совсем одинакова в разных сферах деятельности. В сфере потребительских ориентаций, досуга, художественных вкусов и некоторых других установок расхождения между старшими и младшими, как правило, больше, чем в том, что касается главных социальных ценностей (политические взгляды, мировоззрение). Это объясняется не только разницей в темпах обновления соответствующих сфер культуры, но также тем, что мода, досуг и развлечения наиболее тесно связаны с возрастом. Различия между поколениями (привычка к определенному, усвоенному в годы собственной юности стилю поведения, музыке, танцам и т. п.) углубляются здесь возрастными: юношеская жажда новизны контрастирует с присущей зрелому возрасту ориентацией на стабильность”.

Для поколения, как и для отдельных возрастов, принципиальна социальная обусловленность происходящих в них явлений. Таким образом, можно сказать, что понятие поколения принципиально важно для возрастной психологии, ибо оно устанавливает неразрывную связь между историей общества и судьбой отдельного индивида, которая существенно влияет на характер протекания индивидуального жизненного цикла.

Факт сосуществования в одном общественном организме нескольких поколений людей предполагает наличие между ними определенных, в том числе и принципиальных различий.

Смена поколений исторически объективна и требует к себе спокойного аналитического отношения, обратного обостренной эмоциональности конфликта “отцов и детей”. В связи с тем, что общество постоянно развивается, изменяются условия деятельности человека, характер опосредования действий, все это требует от человека и людей в целом определенных личностных и социальных изменений, таким образом, можно говорить о смене поколений.

С увеличением продолжительности жизни изменилось представление о молодости, которое существенно потеснило, с одной стороны, детство, а с другой - зрелость. Молодость стала наиболее ценным возрастом, влияющим своими вкусами, ценностями, привычками и т. д. на вкусы, ценности, привычки всего общества. Отсюда естественное желание дольше быть в разряде молодых - вступить в этот возраст пораньше и задержаться в нем подольше.

Ценность молодости в современном мире увеличивается в связи с расширением сроков образования, профессиональной подготовки. В молодости человек легко приобретает основные знания, умения и навыки.

Необходимость непрерывного образования взрослых, периодического обновления не только знаний, но часто и важных принципиальных установок профессиональной деятельности (что легче дается молодым), вызывает у людей зрелых и пожилых вполне естественное желание соответствовать новым требованиям.

Многие престижные виды человеческой деятельности несут на себе существенные возрастные ограничения (большой спорт, балет, авиация и т.д.) и неразрывно связаны в нашем сознании с молодостью. В молодости человек наиболее способен к творческой деятельности, к формулировке эвристических гипотез, максимально работоспособен.

Молодость открыта к учению, причем в его высших формах, каковыми являются овладение наиболее сложными способами интеллектуальной деятельности в различных областях науки и техники; труду интеллектуальному и физическому, в процессе которого усвоенные умения и навыки, развившиеся способности получают не только осуществление, но и дальнейшее развитие - творчески совершенствуются; общению, которое в молодости складывается особенно бурно - легко заводятся знакомства и легко образуются

дружественные связи, и это общение носит не только экстенсивный характер, но и достигает существенных качественных высот в любви, браке, дружбе.

Молодость имеет такую привлекательность для людей всех возрастов потому, что в ней деятельность человека достигает значительного прогресса в общественной, производственной и личной сфере и вместе с тем еще не консервируется в формах привычного сознания, инерции обыденной жизни, а сохраняет перспективу, простоту и свежесть.

В силу этого молодость по своей природе оптимистична: человек уже начал действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, трудится над утверждением своего человеческого предназначения и, хотя он сталкивается с трудностями на этом пути, они все же не кажутся еще непреодолимыми. Минуты отчаяния, сомнения, неуверенности, как правило, кратковременны и проходят в бурном потоке жизни, освоения все новых и новых возможностей. Цель молодости и заключается в реализации возможностей саморазвития.

Поэтому с молодостью человеку трудно расстаться на последующих этапах жизни, когда поле возможностей существенно сужается, человек обрастает узами общественных и личных связей, которые, составляя актуальную среду его жизни, обогащая и развивая его, вместе с тем и ограничивают, призывая к определенной деятельности, определенному укладу жизни, определенным ценностям и ориентациям.

Это обстоятельство замечается человеком еще в молодости и является внутренним стимулом тех кризисных явлений психической жизни, от которых молодость также не застрахована. Так, по мнению американских психологов, примерно к тридцати годам человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившееся между 20 и 30 годами, оказываются не совсем "верными". Жизнь "вдруг" перестает казаться легкой и понятной, иногда разрушаются основы уже сложившегося образа жизни, определенным образом перестраивается вся личность. Иногда эти кризисные явления понимаются как недостаточная подготовленность личности к жизни и деятельности.

Можно говорить о неподготовленности к жизни подростка или юноши (и то с большой натяжкой, учитывая относительность понимания в этом случае того, что называется "жизнью"), но по отношению к молодому человеку 30 лет, имеющему за плечами более чем десятилетний опыт самостоятельной жизни, такой подход не совсем верен.

Самоанализ не является уделом одной молодости, и умение рефлексировать пройденный путь существует и у подростка, и у зрелого человека, и у старика. В кризисном самосознании человека на границе третьего десятилетия своей жизни самоанализ имеет особое значение. Обращение к самоанализу (поводом к которому может быть и пустяк, какие-то неурядицы в жизни, и серьезные неудачи самоопределения в предыдущие годы) в молодости необходимо. Объясним это подробнее.

К тридцати годам человек обычно более-менее прочно утверждается во взрослой жизни, находит и осваивает профессию, устраивается семейная жизнь, он определяется на общественном поприще и т. д. То есть он реализует многие из тех возможностей, которые предоставляет ему жизнь.

Определенную устойчивость обретает и его личность с присущим ей и только ей способом деятельности, нравственным миром, интеллектуальным потенциалом, манерами поведения и т. д. Оглядываясь на пройденный путь молодой человек видит, как, при уже сложившейся и внешне благополучной жизни, несовершенна его личность. Как мало сделано, хотя пройден уже изрядный отрезок жизненного пути, как много времени и сил потрачено напрасно, насколько мало он реализовал свои способности и возможности.

То, что еще вчера казалось жизненно важным и чему отдавалось много усилий, кажется мелочным, пустым по сравнению с тем, что хотелось бы сделать. Происходит переоценка ценностей, влекущая за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности.

При этом человек видит, что “отпущенные ему возможности”, их реальное поле постепенно суживается - он уже не может “сделать все”, не волен повернуть развитие своей личности в произвольном направлении. Его “сковывают” семья, профессия, привычный образ жизни.

Решив, казалось бы, сложнейшую проблему, найдя себя во взрослой жизни, утвердившись в ней как муж, отец, профессионал, общественный деятель, он вдруг осознает, что стоит фактически перед той же задачей - найти себя в новых обстоятельствах жизни, соразмеряя в данном случае масштаб своей личности с новыми перспективами и новыми ограничениями, которые он увидел только теперь.

Этот кризисный момент знаменует переход личности от молодости к возрасту зрелости. Как писал А. Пушкин:

Ужель мне скоро тридцать лет?

Так, полдень мой настал...

При этом кризис не привязан тесно к какой-либо дате, и “тридцатилетие” выглядит довольно условным хронологическим обозначением указанного явления. В жизни такое кризисное состояние возникает (или не возникает вообще) у личности на всем протяжении ее развития от тридцати до сорока.

Развитие личности - перманентный процесс, оно не останавливается ни на одном этапе жизненного пути (другое дело, что отдельные индивиды останавливаются в своем развитии), и кризис, подобный описанному выше, лишь дает импульс к новому витку движения по спирали становления личности.

2.2 Психологическая характеристика зрелого возраста в современной психологии

Когда Данте было 33 года, он написал (строки из Божественной комедии): “Земную жизнь пройдя до середины”. Древние греки называли этот возраст и сопутствующее ему состояние духа человека порой “акмэ”, что означает вершину, высшую степень чего-нибудь, цвет, цветущую пору. То есть момент наиболее полного расцвета человеческой личности, тождественности себе. И надо сказать, что отношение к этому возрасту в античности было подчеркнутым: античную классику (прежде всего литературную) интересует именно муж, воин, гражданин в возрасте, когда совершают деяния. Стариков же почитают за прежние деяния, фактически за ту же пору их жизни, когда они были в возрасте “акмэ”, за накопленный в их деяниях опыт; детей - за их будущность как граждан, воинов, за ожидаемое их “акмэ”. В целом же все возрасты, кроме зрелости, находятся на периферии мира мужей. Не без очевидного влияния этого представления древних отечественный психолог Н. Рыбников в конце 20-х гг. предлагал называть специальный раздел возрастной психологии, изучающей зрелую личность, “акмеологией”. Принципиально представление о зрелости как “акмэ” и не только потому, что так или иначе оно существовало у многих народов (назывались возрасты 45, 50, 55 лет и т. д.). Представление о зрелости как расцвете личности имеет не только исторический и культурный интерес, оно важно с точки зрения собственно современных проблем психологии зрелости.

Швейцарский психолог Э. Клапаред отмечал, что зрелый возраст равносителен остановке в развитии, “окаменению”. Это положение есть не что

иное, как последовательный вывод из представления о взрослости и зрелости как цели развития личности.

С наступлением этого этапа в развитии личности, по мнению многих психологов, собственно развитие прекращается, заменяется простым изменением отдельных психологических характеристик.

Такова, например, позиция Комитета по развитию человека при Чикагском университете, в работах которого выдвинуто принципиально важное с методологической и практической стороны понятие "задача развития". Для каждой ступени человеческой жизни выделяется ряд задач развития, достаточно подробных и конкретных, эти задачи существенно иные для дошкольного и школьного детства, ранней и поздней юности и т. д. И лишь по отношению к зрелой личности задачи развития никак не сформулированы, что, по-видимому, не случайность, а результат заложенной в основание данных работ теоретической концепции.

В современной возрастной психологии широко распространена позиция, что зрелость - это цель развития и одновременно его финал.

Сознание ответственности и стремление к ней есть решающий признак зрелости. Юридически ответственное лицо - это лицо, ответственное перед законом. **Психологически ответственное лицо** - это личность, отвечающая за себя, за содержание своей жизни, прежде всего перед собой и другими людьми.

Основой ответственности можно считать наличие способности к собственному суждению и умение выбирать линию поведения.

Обобщенно эти две характеристики можно представить как развитую человеческую индивидуальность. Ведь индивидуальность и есть главное завоевание зрелости: то, что зрелый человек теряет с возрастом в непосредственности, заменяется у него более развитой индивидуальностью, проявляющейся ярче всего в двух указанных моментах.

Рассматривая жизненный путь человека, нельзя не заметить, что весь он на первый взгляд представляет собой постепенный переход от состояния свободы ко все большей зависимости от своей жизнедеятельности. Освоив в молодости широкий спектр человеческих способностей к разным видам деятельности, овладев ими, зрелый человек одновременно не может не ощущать своей несвободы по отношению к этой деятельности. Над ним довлеет история его жизни, его жизненный опыт, как продукт той деятельности, которую он осуществлял в течение всего прошедшего этапа жизни.

В определенном смысле над деятельностью висит проклятие результата, ибо, будучи осуществленной, она опредметчивается в своих продуктах, одним из которых является сама человеческая личность, то, что из себя сделал человек, то, во что он, по выражению Ф. М. Достоевского, вделался.

Осуществленное есть плата за несбывшееся. Человек платит за жизнь своей личностью, расплачивается за деятельность характером, за возможность творчества - привычным сознанием. Свободно, по зову сердца выбрав область жизни, профессию, спутника жизни, он тем самым попадает в зависимость от своей среды обитания, ограничен профессиональной сферой приложения способностей, обязательствами перед семьей. И порвать эти связи ему очень сложно, даже если ему и кажется, что, скажем, его семейный союз случайность и он может легко от него отказаться. Результатом этой обманчивой легкости являются душевные травмы, которые, как известно, рубцуются очень и очень медленно.

Оказавшись в ситуации всесторонней зависимости, вынужденный принять на себя груз прожитого к этому моменту, будучи, казалось бы, предельно несвободным, человек познает всю власть необходимости и объективности общественных отношений, в которые он включен своей жизнью, познает не без печали (ибо во многие мудрости многие печали) и... становится свободным.

На пороге зрелости человек решает дилемму свободного и необходимого в своей деятельности, тем самым определяя свое место в жизни, рефлексируя на свой способ жизни и деятельности. **Внутренняя свобода личности** – это способность личности принять себя как целостность и найти наиболее подходящий путь для самореализации. Чтобы стать свободным, человек должен принять объективные условия своей деятельности как свои, тем самым он превращается из дурной субъективности, по словам Гегеля, в индивидуальность. На основе усвоенных форм и способов деятельности человек утверждает себя в мире как ответственный субъект с присущей только ему формой поведения и собственными суждениями.

Американский психолог А. Маслоу ввел в науку понятие самоактуализации, то есть стремления стать как можно лучше, полнее реализовать себя. Перед взрослым человеком стоит ряд существенных задач такой самоактуализации: стать возможно лучшим родителем для своих детей, достичь совершенства в профессии, проявить себя на общественном поприще, быть преданным другом, интересным партнером в общении. Отсюда потребность в кропотливой работе над устранением личных недостатков, жажда самосовершенствования.

Американский психолог Э. Эриксон считает важнейшим самоощущением взрослого человека чувство неуспокоенности. Если личность оказывается “успокоенной”, она перестает расти и внутренне обогащаться. Возникает застой, сопровождающийся чувством опустошенности. “Люди в таком случае начинают потакать себе, как если бы они были своим собственным и единственным ребенком. И если только условия благоприятствуют тому, то преждевременная инвалидность, физическая или психологическая, становится поводом для чрезмерной заботы о себе”.

Таблица 1

Стадия	Название	Основная проблема	Возрастные границы
1	Общение с матерью	Доверие – недоверие	0-1 лет
2	Раннее детство	Автономия – стыд и сомнение	1-3 года
3	Возраст игры	Инициативность – вина	3-6 лет
4	Школьный возраст	Трудолюбие – исполнительность	6-12 лет
5	Юность	Эго-идентичность – ролевое смещение	12-20 лет
6	Ранняя зрелость	Интимность – изоляция	20-25 лет
7	Средняя зрелость	Продуктивность – инертность	25 лет-64 года
8	Поздняя зрелость	Эго-интеграция – отчаяние	от 65 лет до смерти

В своей теории Э. Эриксон выделяет следующие этапы зрелости личности и психосоциальные кризисы, характерные для них.

Ранняя зрелость. Шестая психосоциальная стадия, обозначает формальное начало взрослой жизни. В целом, это период ухаживания, раннего брака и начала семейной жизни. Он продолжается от поздней юности до ранней зрелости (от 20 до 25 лет). В течение этого времени молодые люди обычно ориентируются на получение профессии, трудоустройство. Эриксон, так же, как и Фрейд, утверждает, что только теперь человек по-настоящему готов к интимным отношениям с другим человеком как в социальном, так и в сексуальном плане. До этого времени большинство проявлений сексуального поведения индивидуума были мотивированы поиском эго-идентичности. Напротив, раннее достижение личной идентичности и начало продуктивной работы - то, что знаменует собой период ранней зрелости дают толчок к новым межличностным отношениям. На одном полюсе этого измерения находится интимность, а на противоположном - изоляция.

Эриксон использует термин “интимность” как многоплановый и по значению и по широте охвата. Прежде всего он имеет в виду интимность как сокровенное чувство, которое мы испытываем к супругам, друзьям, братьям и сестрам, родителям или другим родственникам. Однако он говорит и о собственно интимности, то есть способности “слить воедино вашу идентичность с идентичностью другого человека без опасения, что вы теряете нечто в себе”. Именно этот аспект интимности (то есть слияние вашей собственной идентичности с идентичностью другого человека) Эриксон рассматривает как необходимое условие прочного брака. Однако, заявляет он, настоящее чувство интимности невозможно испытать до тех пор, пока не достигнута стабильная идентичность. Иными словами, для того, чтобы находиться в истинно интимных отношениях с другим человеком, необходимо, чтобы к этому времени у индивидуума было определенное осознание того, кто он и что собой представляет.

Напротив, подростковая “любовь” может оказаться ничем иным, как попыткой проверить собственную идентичность, используя для этой цели другого человека. Это подтверждается следующим фактом: юношеские браки (в возрасте от 16 до 19 лет) не такие продолжительные (по статистике разводов), как браки среди тех, кому за двадцать. Эриксон усматривает в данном факте доказательство того, что многие, особенно женщины, вступают в брак с целью обрести собственную идентичность в другом человеке и благодаря ему. С его точки зрения, невозможно построить здоровые интимные отношения, стремясь к идентичности таким путем. Определение способности к интимности, данное Эриксоном, похоже на фрейдовское определение здорового индивидуума, то есть способного любить и заниматься общественно полезной работой. Хотя Эриксон не предполагает расширить эту формулу, все-таки интересно было бы понять в рамках его схемы, способен ли человек, давший обет безбрачия (священник, например), к истинному чувству интимности. Ответ на этот вопрос – да, поскольку Эриксон усматривает в интимности нечто большее, чем просто сексуальную близость, она может также включать эмпатию и открытость между друзьями или, в более широком смысле, способность верить себя кому-либо.

Главная опасность на этой психосоциальной стадии заключается в излишней поглощенности собой или в избегании межличностных отношений. Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведет к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции. Погруженные в себя люди могут вступать в совершенно формальное личностное взаимодействие (работодатель – работник) и устанавливать поверхностные контакты (клубы здоровья). Эти люди ограждают себя от любого проявления

настоящей вовлеченности в отношения, потому что повышенные требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу. Им также свойственно занимать позицию отчужденности и незаинтересованности в отношениях с сослуживцами.

Наконец, как утверждает Эриксон, социальные условия могут задержать становление чувства интимности - препятствуют условия урбанизированного, мобильного, обезличенного технологического общества. Он приводит примеры антисоциальных, или психопатических типов личности (то есть людей, у которых отсутствует нравственное чувство), встречающихся в условиях экстремальной изоляции: они манипулируют другими и эксплуатируют их без всякого сожаления. Это молодые люди, чья неспособность разделить свою идентичность с другими лишает их возможности вступать в глубокие доверительные отношения.

Положительное качество, которое связано с нормальным выходом из кризиса интимность - изоляция, - это любовь. В дополнение к ее романтическому и эротическому смыслу Эриксон рассматривает любовь как способность верить себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если они потребуют самоотречения или уступок. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

Социальным установлением, связанным с этой стадией, является этика. По Эриксону, нравственное чувство возникает тогда, когда мы осознаем ценность продолжительной дружбы и социальных обязательств, равно как и дорожим подобными отношениями, даже если они требуют личной жертвы. Люди с недостаточно развитым нравственным чувством плохо подготовлены к вступлению в следующую стадию психосоциального развития.

Средняя зрелость. Седьмая стадия приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); ее основная проблема - выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность проявляется вместе с озабоченностью человека не только благополучием следующего поколения, но также и состоянием общества, в котором будет жить и работать это следующее поколение.

Каждый взрослый, по утверждению Эриксона, должен или принять, или отвергнуть мысль о своей ответственности за возобновление и улучшение всего, что могло бы способствовать сохранению и совершенствованию нашей культуры. Это утверждение Эриксона основано на убежденности в том, что эволюционное развитие "сделало человека в равной степени обучающим и обучающимся животным". Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену - о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление. Хороший пример в данном случае - чувство самореализации у человека, связанное с достижениями его потомков. Однако продуктивность присуща не только родителям, но и тем, кто вносит свой вклад в воспитание и руководство молодыми людьми. Взрослые, отдающие свое время и силы молодежным движениям, таким, как Лига молодежи, бойскаутские и герлскаутские организации и другие, также могут быть продуктивными. Творческие и производительные элементы продуктивности персонифицированы во всем, что передается от поколения к поколению, (например, технические изделия, идеи и произведения искусства). Итак, основной темой психосоциального развития личности во второй фазе зрелости является забота о будущем благополучии человечества.

Если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью, то проявляется положительное качество данной стадии - забота. Забота происходит из чувства, что кто-то или что-то имеет значение; забота - это психологическая

противоположность безразличия и апатии. По Эриксону, она представляет собой “расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах и идеях, к которым человек проявляет интерес”.

Являясь основным личностным достоинством зрелости, забота представляет собой не только чувство долга, но и естественное желание внести свой вклад в жизнь будущих поколений.

Те взрослые люди, которым не удастся стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества - жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление - “кризис старшего возраста” - общеизвестно. Оно выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни. Согласно Эриксону, главным психопатологическим явлением в возрасте средней зрелости является нерасположенность заботиться о других людях, делах или идеях. Все это имеет самое прямое отношение к человеческим предрассудкам, разного рода разрушительным явлениям, жестокости и “влияет не только на психосоциальное развитие любого индивидуума, но и имеет отношение к таким отдаленным проблемам, как выживание рода”.

Так же Э. Эриксон рассматривал и восьмую стадию, называемую поздняя зрелость. О ней речь идет в третьей главе данного пособия.

2.3. Психологическая характеристика “кризиса середины жизни ”

Время наступления зрелости иногда называют “десятилетием роковой черты”. Ближе к сорока человек начинает явственно ощущать расхождение между своими мечтами, жизненными планами и ходом их осуществления. Далеко не всем удается двигаться по жизненному пути в строгом соответствии с первоначальными замыслами. Как правило, действительность оказывается жестоким редактором идеальных планов. К тому же начинает ощущаться тяжелый пресс времени, когда уже человек не уверен, что он успеет сделать все, что хочет. Изменяется и отношение окружающих: пора раздачи авансов заканчивается, и проходит период, когда лестно считаться “подающим надежды”, “перспективным”. Требуется “оплата векселей”, исполнение обещаний.

Многие люди испытывают на пороге зрелости глубокий внутренний кризис. Замечено, что частота смерти творческих работников (особенно поэтов, художников и артистов) между 35 и 40 годами ненормально возрастает. Не все оказываются способными к перестройке на водоразделе молодости и зрелости, однако осилившие трудности, как правило, не только сохраняют творческий потенциал, но и достигают качественно новых высот.

Кризис середины жизни имеет объективные причины и предполагает радикальную перестройку личности в соответствии с изменяющимся положением человека в жизни.

Число возникающих проблем нарастает, и многие из них застают человека врасплох - как-то об этом раньше не думалось.

Знаменитый английский писатель Н. Паркинсон определил старость как возраст “повышенного расходования энергии”. Заметим, повышенное расходование энергии начинается задолго до старости, и его первые результаты ощущаются уже сорокалетними. Творческие люди нередко жалуются, что с возрастом прибывает мастерство, возникают все более

интересные замыслы, заманчивые проекты, но столь же стремительно убывают силы. Этот парадокс жизни трудно дается даже самым философски настроенным индивидам. Обидно обладать развитыми способностями и одновременно ощущать признаки грядущего бессилия.

Серьезные изменения претерпевает область сексуальных отношений. Одни люди охлаждаются к интимной сфере, с удивлением вспоминая, сколь большую роль она играла для них в молодости. Другие предпочитают смотреть на всех особ противоположного пола как на “потенциальных партнеров”, а на людей своего пола – как на потенциальных “соперников”.

И тех и других, впрочем, равно волнует известная потеря своей внешней привлекательности. Для многих красивых мужчин и очаровательных женщин расставание с молодостью сопровождается периодом тяжелой депрессии. В массе же взаимоотношения полов, даже учитывая вспыхивающие страсти и сексуальные эксцессы, становятся более спокойными; глубокие личностные отношения становятся конкурентоспособными с чисто сексуальными переживаниями. Даже самый объект любви воспринимается более многогранно и сложно, нежели в молодости.

Изменение личности у человека средних лет предполагает обретение значительной гибкости. Смешно выглядит взрослый человек, исповедующий юношеский максимализм, не всегда уместна повышенная эмоциональность и уж вовсе серьезным барьером в отношениях с людьми может оказаться умственная и поведенческая жесткость, неумение приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни.

С годами накопленный опыт, знания, умения, привычки не только исправно служат своему обладателю, но исподволь берут власть над ним. Объективно восприимчивость к новому падает, человек, в том числе и против собственной воли, ощущает свою закрытость, консерватизм установок. Иногда это перерастает в нетерпимость, фанатизм, разновидность самодурства, ведет к неспособности оценить существование творческих решений, идущих от других. Итогом является так называемая “предметная смерть”, о которой более подробный рассказ впереди.

Другой вид негибкости связан с эмоциональной сферой. Зрелого человека поджидают немалые испытания - смерть родных и знакомых, уход из родительского дома детей. Эмоциональные затраты растут с возрастом, а порой обрушиваются снежным комом, лавиной неприятностей, несчастий, бед, которые надо пережить. Черствость, эмоциональная тупость и глухота не лучший выход из положения. Требуется умение сохранять эмоциональную стабильность в любых стрессовых ситуациях, находить импульсы к осмыслению потерь, вырабатывать в себе новые формы переживаний, эмоционального контакта с окружающими.

Результатом кризиса средних лет является выработка нового образа Я, переосмысление жизненных целей, внесение коррекции во все области привычного существования, приведение личности в соответствие с изменившимися условиями жизни.

Происходит нечто похожее на “терапию смыслом жизни”, когда человек, осмысливая уже прожитое, обдумывая предстоящее, оказывается порой способным на самые радикальные шаги. Стали распространенными серьезные перемены образа жизни сорокалетних людей, вплоть до смены профессии, увлечений, досуга и т. д.

Кризис середины жизни - трудное испытание и для семьи. Обычно уход в самостоятельную жизнь детей нарушает семейное равновесие, многое из того, что было скрыто за суетностью каждодневного быта, открывается в виде обнаженных проблем. Нередко супруги, прожившие два десятка лет вместе, вырастившие детей, осматривая свое опустевшее жилище, с удивлением

вглядываясь друг в друга, обнаруживают, что стали чужими людьми - и расстаются. Другие переживают ренессанс чувств, второй пик взаимной любви. Впрочем, и те и другие сходятся в сознании необходимости перемен.

Наиболее характерными чертами личности человека средних лет является реалистичность устремлений, повышенное внимание к ходу своей самореализации в производственной, семейной и личной жизни, борьба за пространство своего развития, повышенное внимание к состоянию здоровья, эмоциональная гибкость, тяга к стабильности в быту и пр.

Конечно, сколько людей - столько судеб. И чем дальше продвигаемся в глубь жизненного пути человека, тем значительнее становятся различия, многообразней индивидуальные особенности существования. Личность во многих поступках непредсказуема. Вместе с тем не стоит и слишком преувеличивать различия. Во многих главных чертах люди одного возраста похожи. Поэтому есть все основания считать и описанные особенности кризиса середины жизни подобными для основной массы людей.

Помня то, что было уже сказано о закономерностях возрастных кризисов развития личности, заметим также позитивное начало, которое несет переживание кризиса, состоящее в обжитии новых условий существования, освобождения от пут привычного поведения, сформировавшегося на предыдущей стадии развития.

Будет ли переживание кризиса живительным, стимулирующим - зависит от конкретных условий его протекания, непосредственно от человека.

2.4. Характеристика психологических особенностей лиц зрелого возраста

Взрослый человек, говорил датский философ С. Кьеркегор, живет в убеждении, что иллюзии и сомнения принадлежат юности и к нему уже никакого отношения не имеют. Однако это убеждение является худшим видом иллюзий и сомнений, чем неуверенность юности. Современные исследователи показали, что в зрелые годы у многих людей наблюдается психологическое явление, которое можно назвать кризисом идентичности.

Строго говоря, представление о кризисе идентичности не является чем-то новым для психологии, но применялось оно преимущественно к детской психологии, главным образом для характеристики некоторых особенностей психического склада подростков. Ведь под **кризисом идентичности** понимается некоторая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружающих, какое место он занимает в определенной социальной группе, обществе и т. д. Но если для характеристики подростков и юношей это понятие обладает достаточной объяснительной силой, то применение его к зрелой личности на первый взгляд выглядит парадоксальным.

Вместе с тем существуют убедительные аргументы в пользу применения понятия "кризис идентичности к взрослым". Ведь подобный феномен достаточно часто наблюдается в обыденной жизни, неоднократно описывался в художественной литературе, да и языком психологии нетрудно нарисовать типичную картину такого явления.

Появляется потеря чувства нового, ощущение "отставания от жизни", понижение уровня профессионализма. Человек, привыкший считать себя способным, нужным специалистом, лицом, соответствующим своему социальному статусу, обнаруживает, что он стал иным. Возникают сомнения в своих возможностях, неуверенность, мучительное чувство необходимости понимания своей самооценки; пропадает радостное ощущение полноты жизни,

возникает состояние подавленности, причины которого осознаются не сразу, а осознаваясь, переживаются как исчерпание своих возможностей и т. д.

Гегель, рассматривая возрастную динамику жизни человека, отмечал сходное явление, которое называл “ипохондрией”. Он справедливо говорил, что жизнь взрослого человека есть по преимуществу практическая жизнь, а любая практическая жизнь неизбежно связана с мелочами и частностями. И хотя это совершенно в порядке вещей, ибо, если необходимо действовать, то неизбежен и переход к частностям, - однако для человека занятие этими частностями может быть все-таки весьма и весьма болезненным, а невозможность непосредственного осуществления его идеалов может ввергнуть его в ипохондрию.

“Этой ипохондрии, - писал Гегель, - сколь бы незначительной ни была она у многих, - едва ли кому-либо удавалось избежать. Чем позднее она овладевает человеком, тем тяжелее бывают ее симптомы. У слабых натур она может тянуться всю жизнь. В этом болезненном состоянии человек не хочет отказаться от своей субъективности, не может преодолеть своего отвращения к действительности и именно потому находится в состоянии относительной неспособности, которая легко может превратиться в действительную неспособность”.

Точно датировать наступление такого, по сути дела, возрастного кризиса личности взрослого не представляется возможным, так как оно существенно зависит от индивидуальных особенностей жизни личности, и здесь велики различия как времени, так и интенсивности протекания указанных явлений. Попытаемся выяснить, в чем причина возникновения кризиса идентичности, ипохондрии у зрелого человека, находящегося в цветущем возрасте, в пору “акмэ” ?

Ответ на этот вопрос надо искать, с одной стороны, в динамике смены поколений, влияющих на особенности протекания отдельных возрастных этапов, а с другой - в специфике творческой деятельности человека.

Рассмотрим, какие следствия имеют межпоколенные различия, непрерывный процесс смены и преемственности поколений.

Зрелый человек в период от 40 до 50 лет занимает в этом плане срединное положение между своими родителями, вступившими в пору старости, и своими детьми, которые в это же время заканчивают школу, начинают самостоятельный путь в жизни.

В этой связи перестраивается, во-первых, жизнь семьи. Старики выходят на пенсию, требуют большего внимания к себе в плане попечительства, как правило, уходят “в тень”, освобождая среднему поколению простор для общественной и профессиональной деятельности, передают ответственность за все сферы жизни. Ценности зрелых людей начинают играть ведущую роль в жизни общества и, вооруженные всеми выработанными в истории человечества и развитыми в истории поколения средствами человеческой деятельности, зрелые люди могут утверждать свои вкусы, свой образ жизни, стиль деятельности - по сути они являются законодателями “моды” (в самом широком смысле этого слова).

Как правило, в этом возрасте большинство людей достигает вершины профессиональной и общественной карьеры, в их руках сосредоточены функции управления в самых разнообразных сферах общественной жизни. В этом возрасте люди по преимуществу становятся директорами, председателями, докторами наук и научными руководителями, в их руки переходят функции “главы семьи” (как по отношению к более младшим, так и по отношению к более старшим). Они - “кормильцы” семьи, их благосостояние также достигает высшего уровня (обеспеченность жильем, техническими средствами быта и т.д.).

Зрелость и в наше время занимает центральное место в общественной и возрастной структуре общества, в нем завязаны главные приводные ремни государственного, общественного и хозяйственного механизма. Поэтому понятие “акмэ” актуально и по сей день.

Вместе с тем, достигая апогея, подымаясь на высшую точку траектории своего полета, человек во многом исчерпывает “энергетические запасы”.

Что означает высшая точка орбиты полета человека в зрелости? Ответ заключен в характеристике деятельности зрелого человека. Как правило, к этому возрасту человек уже совершает какой-то один или несколько личностных поступков творческого характера - делает открытие, вносит рационализацию в экономическую, техническую или общественную область, реализует свою педагогическую программу по отношению к своим детям и т. д. Эти “предметы” его жизнедеятельности поглощают на предыдущих этапах жизни все его силы, требуют их максимального напряжения. Однако предметная деятельность предполагает определенное содержание, которое развивается. Человек вносит в эти дела свою личность, свою индивидуальность и, в конечном счете, опредметчивается в своих делах, в открытиях, в продуктах своего художественного творчества, в детях, которые им воспитаны.

Рано или поздно, но наступает период, когда человек уже с трудом может оперировать грузом предметного содержания своей деятельности, он “поглощается” предметом и “умирает” в предмете, воплощаясь и реализуясь в нем. Так, скажем, мать и отец воплощаются в детях как предмете своих родительских усилий, своей педагогической деятельности, учитель - в ученике как предмете образовательной деятельности, ученый - в открытиях и людях, продолжающих его научную деятельность, художник - в своих произведениях, а рабочий - в многообразных продуктах дела рук своих.

Этот груз предметного содержания, достаточно тяжелый сам по себе, удесятеряется тем, что в непрерывном процессе развития жизни зарождающееся новое уже грозит отодвинуть его в прошлое, заменить своим, новейшим. Открытия устаревают. У детей рождаются свои дети (внуки), требующие другого воспитания в изменяющихся условиях. Происходит смена художественных вкусов, возникают новые направления в искусстве. Бурно меняется технология, иной становится предметная среда обитания человека.

Отменить прогресс нельзя. Трудно смотреть на то, как устаревают, отходит на второй план, а затем в небытие то, что было сделано с таким трудом, ценой огромного напряжения. Все это может вызвать не только “предметную смерть”, как логическое завершение деятельности человека в определенном предмете, как опредметчивание способностей, но и грусть, ипохондрию, кризис идентичности.

“Предметная смерть” неизбежна, ибо перед лицом разворачивающегося в истории прогресса общественной деятельности единственный человек, как бы ни была внушительна его личность и ярка индивидуальность, бессилен. Он всегда будет моментом общественно-исторического процесса преобразования предметной сферы человеческой жизни. Как бы ни был значителен вклад отдельного человека в этот процесс, как бы ни опредметился он в своей деятельности, сам факт исчерпанности отведенной именно ему возможности изменения предмета имеет всеобщее значение. Нельзя ничего сделать “навсегда”, это “навсегда” окажется все равно моментом исторического развития рода человеческого, памятником этой истории, свидетельством, оставленным будущим эпохам, но не венцом развития.

Ипохондрия же может быть преодолена и преодолевается многими людьми, когда они понимают роль и место своей деятельности в историческом и общественном процессе, и не только смиряются с необходимостью прихода нового, но и сами включаются в процесс создания этого нового, используя

все влияние общественного и профессионального положения.

Что же касается кризиса идентичности, то его разрешение и есть способ примирения с неизбежностью “предметной смерти” и фактор преодоления ипохондрии. В новой социальной ситуации развития, оказавшись на вершине жизни и не имея сил подняться выше (этого “выше” просто не существует), человек может, вместе с тем, на основе жесткого самоанализа восстановить тождественность себе в новых условиях, что означает найти себе и своему Я место в новых условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности.

2.5. Психологическая характеристика зрелости как этапа перехода к старению

Хронологически наступление этого времени можно условно обозначить пятьюдесятью годами, которые одни называют “юбилеем”, а другие “возрастом увядания”. Существуют свидетельства особого пограничного характера этого времени человеческой жизни, о котором можно говорить как о своеобразном возрастном кризисе, впрочем еще малоизученном.

Отчасти причины наступления возрастного кризиса в период перехода от зрелости к старости обсуждались нами в связи с такими явлениями, как “предметная смерть”, ипохондрия и кризис идентичности. Здесь, пожалуй, стоит продолжить эту тему и развить ее вот в каком ключе.

Кризис идентичности, или временная потеря тождественности собственному Я (своеобразный кризис образа Я), у зрелого человека разрешается в деятельности, направленной на нахождение своего места в новой социальной ситуации развития, обновления личности в изменяющихся условиях жизни. Эта задача достаточно универсальна - по-своему ее решает и ребенок, и подросток, и юноша, и молодой человек, решает ее и зрелый человек. Но в этом решении равные права имеют и практическая деятельность, и некоторый “философский момент”.

Момент философичности, созерцательности, прогрессирующий у человека с возрастом, есть неизбежный продукт его саморефлексии, результат оценки своего жизненного пути, подведения “предварительных итогов”. “Предварительных” - так как активная полоса деятельности еще не закончена, хотя она уже начинает уступать в конкуренции с творческой активностью подрастающих поколений.

Чтобы ощутить свою действенную силу в период, когда появляются первые признаки старения (одни ученые говорят, что это происходит с 45 лет, другие относят соответствующие изменения организма к более ранним периодам, отмечая, что старение – динамическая характеристика, в отличие от старости, как некоторого статического определения), человеку надо проявлять не только практическую активность, но и мобилизовать силу воли, душевные качества, утверждать здоровый дух в теле, которое все более и более подвержено болезням. Телесные недуги настраивают душу человека, его интеллектуальный и эмоциональный мир на “философское осмысление”, имея ввиду склонность человека к обобщенному восприятию явлений своей жизни.

Оглянувшись в прошлое, человек обретает новое видение событий своей биографии, дает им новую оценку с позиций жизненного опыта в ситуации, когда уже практически ничего в прошедшем изменить нельзя и нет оснований рассчитывать на существенные изменения своей личности в будущем. Ибо все знают, сколько лет прожито, но никто не знает, сколько еще суждено прожить.

В этой ситуации человеческая личность испытывает состояние остановки,

статичности, определенной полноты и завершенности. Жизнь как процесс непосредственного переживания, поглощающего все мысли и чувства и не оставляющего места и времени для остановки (“остановиться - оглянуться”), замирает и предстает перед сознанием человека в форме законченного пластичного образа, который подлежит созерцанию. И, созерцая себя как продукт прожитой жизни, как результат своих усилий, человек с особой силой осмысливает свою жизнь.

Особую напряженность самоанализу в этом возрасте (в отличие от самоанализа подростка или молодого человека) придает именно тот факт, что в ходе дальнейшей жизни возможны минимальные изменения, исправления пройденного пути, для которых остался небольшой запас сил и времени. Это мучительный переход от состояния максимальной активности, бурной деятельности к ее постепенному свертыванию, ограничению, накладываемому здоровьем, дефицитом творческих сил и необходимостью уступить место новым поколениям.

На сегодняшний момент человек 50 – 60 лет еще не ощущает себя старым и ко времени официального срока выхода на пенсию делает попытки вернуться к активной деятельности, поскольку современным сознанием старость воспринимается как нечто негативное, нежелательное и непременно производящее. Но так ли в действительности старость негативна в своих проявлениях или все же что-то зависит от самой личности?

Ответ на этот вопрос следует получить, рассматривая старость как особое возрастное явление.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ И ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ

3.1. Старость и старение в широком аспекте

Проблема возраста и старения рассматривается в настоящее время с различных позиций — биологических, физиологических, психологических и социальных. По мере улучшения условий жизни и дальнейшего медицинского прогресса перед человечеством открывается перспектива плодотворной и долгой жизни.

В наступлении старческих изменений придается значение взаимодействию конституциональных (характерологических) и средовых (микросоциальных) факторов.

Геронтология — наука, изучающая процесс и историю старения с биологической, химической, физической и психологической точек зрения.

Старение — процесс длительный: почти четверть века занимает взросление и оставшиеся три четверти — старение. Переходы от детства к молодости, от молодости к зрелости и от зрелости к старости совершаются незаметно.

Процесс старения обусловлен двумя факторами: генетическим, т. е. данными человеку от рождения возможностями, и окружающей средой. Взаимодействие этих факторов обуславливает исключительность и неповторимость каждого человека, а, следовательно, и темпы процесса старения. Стареющих и старых людей объединяет только паспортный возраст.

Старение является многоплановым и сложным процессом. И если два человека говорят о старении или старости, то, чтобы понять друг друга, они должны прежде определить, о каком периоде старения пойдет речь. Иначе нельзя быть уверенным, что оба говорят об одном и том же, имеют в виду календарный, функциональный, пенсионный возраст или какой-либо другой.

Разные органы и системы человеческого организма стареют различными темпами. Некоторые изменения происходят слишком быстро только потому, что человек не знает, как замедлить собственное старение, или ему недостает воли ограничить себя в чем-то.

И еще одна сложность: одни люди по внешним признакам выглядят гораздо старше, а другие — значительно моложе паспортного возраста. Для многих людей возраст роли не играет; они не ощущают больших внутренних перемен. Другие, наоборот, чувствуют себя старше — и тем больше, чем чаще думают о том, что стареют.

Но с хронологической точки зрения все стареют одинаково: с каждым днем — на один день, с каждым годом — на один год. Люди, рожденные в один и тот же день, согласно календарю, всегда будут одного возраста - в этом плане индивидуальных различий не существует.

Границы календарного возраста старения были определены Европейским зональным бюро Всемирной организации здравоохранения, принявшим следующую деление населения на возрастные группы:

Средний возраст – 45-59 лет
Ранняя старость – 60-72 года
Старческий возраст – 73-89 лет
Долголетие – 90 лет и более

Демографический возраст отражает процент людей данного календарного возраста по отношению к остальному населению данного региона.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в 1970г. в Европе насчитывалось 16,5% людей старше 60 лет. Полагают, что к 2000г. их число составит 580 миллионов, т. е. по сравнению с 1970г. увеличится на 90%. В то же время будет постепенно снижаться рождаемость: например, в развитых странах мира в 2000г. количество детей от 5 до 14 лет по прогнозам уменьшится на 4%. Снижение рождаемости и увеличение продолжительности жизни существенно изменят возрастную структуру человечества. К 2000г. в мире предположительно будет в 2 раза больше людей старше 60 лет и старше 80 лет, чем в 1970г.

В течение всей жизни многие факторы оказывают на организм и психику человека, на его отношения с другими людьми самые различные воздействия. Все эти факторы постепенно обуславливают функциональные изменения в организме, поэтому правильнее говорить о функциональном возрасте.

Разработаны системы тестов на основании медицинских исследований, психометрических тестов и специальных психологических анкет, однако оба подхода к оценке возраста – календарный и функциональный – сравнить не удалось. Нет также метода, с помощью которого можно определить степень воздействия социальных отношений на функциональный возраст.

Функциональный возраст, кроме генетического компонента, в значительной мере обусловлен образом жизни в молодости и зрелости.

В науке существуют различные теории старения, однако, специалисты еще не достигли согласия ни в том, что входит сегодня в понятия “старение” и “старость”, ни в том, что, собственно, является первопричиной старения.

Известно только, что **старение** – это комплекс изменений, происходящих в организме с течением времени и наиболее заметных именно в преклонном возрасте.

Наряду с проблемой старения в современной науке возникает и проблема долголетия и долгожительства.

Исследования феномена долгожительства (наиболее масштабные работы ведутся Институтом этнографии АН РФ и Исследовательским институтом по изучению человека в Нью-Йорке) показали, что на долгожительство влияет ряд факторов. Ученые сходятся в признании значения природно-экологических,

климатических факторов, указывая на особое значение высокогорья, ибо именно в горных районах (не только России, но и Эквадора, Колумбии и т. д.) долгожители встречаются особенно часто.

Отмечается значение физиоморфологических особенностей. Долгожители, как правило, худые активные люди, любители свежего воздуха, лишённые старческих недугов, органических заболеваний. У долгожителей наблюдается феномен натуральной – с точки зрения медицины – “идеальной” смерти. Парадоксально, но факт: как правило, долгожители бывают скромными в отношении своего материального обеспечения, часто малограмотными или вовсе безграмотными, живущими в неважных и даже плохих гигиенических условиях и выполняющие тяжёлую работу.

И. Давыдовский отмечает, что здесь мы фактически имеем дело с парадоксом: “Широко распространённое мнение, что тяжёлые жизненные ситуации, нездоровый образ жизни ускоряют наступление старости”. Вместе с тем “на достаточно больших и достоверных материалах это никогда не было доказано, хотя с виду кажется весьма вероятным. Жизнь изобилует примерами, подтверждающими и опровергающими это положение”.

Современная геронтология относительно недавно обогатилась новым направлением. М.М.Виленик в своей книге “Биологические основы старения и долголетия” пишет: “На наших глазах рождается новая наука. Пожалуй, наиболее точное название ей – **ювенология**. Ювенология означает учение о способах сохранения и возвращения молодости”.

Рассмотрев проблему старения и старости в широком смысле, следующим этапом необходимо рассмотреть психологические особенности старческого возраста. Важно понять и охарактеризовать психологический склад человека данной возрастной категории.

В отечественной психологии были предприняты попытки составить психологический портрет такого человека.

Вот какой вид принимает этот портрет в одной из работ отечественного психолога Е. Авербуха: “У старых людей снижены самочувствие, самоощущение, самооценки, усиливается чувство малоценности, неуверенности в себе, недовольство собой. Настроение, как правило, снижено, преобладают различные тревожные опасения: одиночества, беспомощности, обнищания, смерти. Старики становятся угрюмыми, раздражительными, мизантропами, пессимистами. Способность радоваться снижается, от жизни они ничего хорошего уже не ждут. Интерес к внешнему миру, к новому снижается. Все им не нравится, отсюда — брюзжание, ворчливость. Они становятся эгоистичными и эгоцентричными, более интравертированными (обращёнными к себе, своим внутренним переживаниям), круг интересов суживается, появляется повышенный интерес к переживаниям прошлого, к переоценке этого прошлого. Наряду с этим повышается интерес к своему телу, к различным неприятным ощущениям, часто наблюдающимся в старости, происходит ипохондризация. Неуверенность в себе и в завтрашнем дне делает стариков более мелочными, скупыми, сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т. п. Ослабляется у стариков контроль над своими реакциями, они недостаточно хорошо владеют собой. Все эти изменения во взаимодействии со снижением остроты восприятия, памяти, интеллектуальной деятельности создают своеобразный облик старика и делают всех стариков в какой-то степени схожими друг с другом”.

Уточняя нарисованную выше типическую картину изменения личности в старости, нужно сказать, что она чрезмерно насыщена разнообразным набором качеств, которые редко встречаются в одном человеке. Чрезмерны они и с типологической точки зрения. Во всяком случае и сама типология может быть

существенно уточнена. Так, в типологии Ф. Гизе, которую он предложил на X психологическом конгрессе в Бонне, выделяется три типа стариков и старости:

1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости;
2) старик-экстравертированный (используя терминологию К. Юнга), признающий наступление старости, но к этому признанию подходящий через внешние влияния и путем наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию (наблюдения за выросшей молодежью, расхождение с нею во взглядах и интересах, смерть близких и друзей, новшества в области техники и социальной жизни, изменение положения в семье);

3) интравертированный тип, остро переживающий процесс старения. Появляется тупость по отношению к новым интересам, оживление воспоминаний о прошлом — реминисценций, интерес к вопросам метафизики, малоподвижность, ослабление эмоций, ослабление сексуальных моментов, стремление к покою.

Данные Ф.Гизе типологии старости уже гораздо ближе к реальному феномену старости в том смысле, что многих стариков можно “подвести” под тот или иной тип и как-то оценить происходящую перестройку их личностей.

Типологии могут быть разными. Вот пример классификации типов старости, в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена. Опираясь на это основание, И.Кон выделяет несколько разных социально-психологических типов старости.

Первый тип – активная творческая старость, когда ветераны уходят на заслуженный отдых, а, расставшись с профессиональным трудом, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, короче – живут полнокровной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.

Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих пенсионеров направлена главным образом на устройство собственной жизни – материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование, на что раньше им недоставало времени.

Третий тип, в котором преобладают женщины, находит главное приложение сил в семье. Поскольку домашняя работа неисчерпаема, им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

Четвертый тип – люди, смыслом жизни которых стала забота об укреплении здоровья, которая не только стимулирует достаточно разнообразные формы активности, но и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди (чаще мужчины) склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней, их сознание и самосознание отличается повышенной тревожностью.

Все эти четыре типа старости И. Кон считает психологически благополучными и замечает, что есть и отрицательные типы развития.

К таковым могут быть отнесены, например, агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями. Другой вариант негативного проявления старости — разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за действительные и мнимые упущенные возможности, не способны прогнать прочь мрачные воспоминания о жизненных ошибках, что делает их глубоко несчастными.

Нет сомнения, что любой, оглядевшись вокруг, легко найдет среди знакомых ему пожилых людей таких, кто как две капли воды похож на одну из описанных картин старости.

Вместе с тем, как уже было сказано, возможности типологии относительны. Она не более, чем удобный способ классифицировать проявления старости.

При всей своей значительности типологические характеристики достаточно ограничены в своем применении — они “отказывают”, когда мы рассматриваем удивительную творческую продуктивность “исключительных личностей”, таких, как Р. Тагор или И.-С. Бах, отличавшихся удивительной творческой энергией в пожилом возрасте. И при оценке “ординарных личностей” типология часто пасует перед индивидуальными проявлениями старения (половыми, сенсорно-перцептивными, интеллектуальными и т. д.).

Индивидуальность, по мнению Б. Ананьева, характеризуется неповторимостью связей и опосредствований. И для познания индивидуальности личности старого человека важнее всего, как эта индивидуальность формировалась на протяжении всего онтогенеза (типология здесь уместна лишь для ответа на вопрос: как определенный тип старости сформировался в онтогенезе и как с ним связаны индивидуальные особенности человека).

К сожалению, на этот уровень исследований современная психология только выходит, и количество вопросов здесь значительно превосходит количество (и качество) ответов. Поэтому наше описание личности старика в ее психологическом содержании имеет свои ограничения — это ограничения наличного уровня разработки проблемы.

3.2. Психологические особенности лиц старческого возраста

Начало старения и старость существенно отличаются у отдельных людей. Иногда процесс старения как бы приостанавливается на некоторое время, иногда, напротив, ускоряется. Нормальная старость начинается постепенно, медленно и плавно, но никогда сразу, в одночасье, в какую-то годовщину со дня рождения.

Исследования в области психологии старости показывают, что индивидуальные различия между пожилыми людьми более значительны, чем между молодыми. Это понятно: они прожили дольше, у них было гораздо больше возможностей что-либо в жизни испытать — не только стрессовые ситуации и отрицательные эмоции, но и любовь, радость, минуты счастья; было больше времени для формирования собственной личности. Не может быть и речи о стариках вообще. Одни пожилые люди выглядят так, как будто возраст их почти не коснулся, другие в старости даже хорошеют или становятся мудрее. У третьих состояние соответствует календарному возрасту, четвертые старятся преждевременно. А некоторые — действительно неприятные люди. Но не были ли они такими в течение всей жизни?

Старость может принимать различное обличье. Люди, которые, что называется, умеют стареть и не обманывают ни себя, ни окружающих (не соответствующими возрасту и внешности одеждой, прической, поведением и т. п.), часто выглядят лучше, чем те, кто не смог примириться с действительностью.

Пожилые и старые люди, которые смогли выработать позитивное отношение к этому этапу своей жизни и сохранили индивидуальность, зачастую пользуются популярностью у молодого поколения, не бывают и не чувствуют себя одинокими и стремятся как можно дольше быть активными, независимыми, чтобы не стать кому-то в тягость. Многие из них сами помогают семье или другим людям, которым требуется помощь.

Но те, кто внутренне ощущает старость и старение как время потерь и

безнадежности, как “ожидание смерти”, проживают ее трагически. Если представить себе, что речь может идти о 10, 20 годах жизни и более, то это действительно большая потеря для них и для окружающих. Правда, иногда этому негативному чувству способствуют именно окружающие, которые бывают бестактными, жестокими, не проявляют необходимого сочувствия. Поэтому неудивительно, что старый человек, живущий без любви и уважения, чувствует себя ненужным.

Старение – это естественный процесс, который сначала проявляется незаметно, а в пожилом возрасте ускоряется. Как уже было сказано, этот физиологический этап человеческой жизни имеет естественные признаки, по-разному проявляющиеся у различных людей. Важно знать о них заблаговременно, чтобы не быть застигнутым врасплох.

Основой физиологических изменений в старости является изношенность органов, замедленный обмен веществ, ухудшение деятельности биологических адаптационных механизмов. Старый человек плохо приспосабливается к изменениям температуры, поэтому у него часто холодные руки и ноги — они хуже снабжаются кровью.

С возрастом постепенно уменьшаются запасы психической адаптационной энергии. Это проявляется, например, в том, что старые люди тяжело переносят вынужденный отказ от старых привычек, без особого удовольствия принимают новые мнения или используют новые методы в своей профессиональной деятельности (неофобия). Стареющий человек не любит изменений в своем непосредственном окружении и труднее к ним привыкает.

Замедленная реакция на раздражители означает увеличение временного интервала между воздействием раздражителя и ответом на него. Таким образом, измеряется быстрота реакции при психометрических тестах. Некоторым пожилым людям необходимо больше времени для принятия решений, для подготовки даже к таким ежедневным делам, как выход из дому на прогулку или за покупками и т.п. Интересно, что эта нерешительность, как правило, отсутствует при выполнении привычных рабочих операций.

С возрастом замедляется и быстрота словесной реакции. Пожилому человеку труднее высказывать свои мысли, и требуется больше слов для их выражения.

В старости люди становятся более замкнутыми – интравертными. Внутренняя эмоциональная и интеллектуальная жизнь приобретает для них большую значимость, чем прежде.

В старости возможны изменения в эмоциональной сфере. Эмоциональная жизнь пожилых людей, с одной стороны, более статична, т. е. не отличается такими яркими проявлениями эмоций, как в молодости. С другой стороны, старые люди более ранимы, больше нуждаются в проявлениях заботы, внимания и понимания со стороны окружающих. Старые люди в большинстве случаев свободны от страстей, аффектов и предвзятости; как правило, более уравновешенны. Кто был в зрелости умным, к старости становится мудрым.

У большинства старых людей постепенно сужается круг близких друзей и родственников — может даже произойти частичная или полная изоляция. Есть люди, у которых множество увлечений, и, наконец, в пенсионном возрасте появляется достаточно времени, чтобы ими заняться. Но не каждый имеет, выйдя на пенсию, найти “запасной вариант” жизни – особенно те, кто был поглощен только работой и не имел никаких хобби. Согласно социологическим исследованиям, уход на пенсию очень болезнен для людей с низкой профессиональной квалификацией, узких специалистов и одиноких людей. Это усугубляется еще и тем, что с уходом на пенсию снижается жизненный уровень.

Подобные перемены в жизни могут стать психосоциальными факторами риска: если чрезмерно усилится их негативное влияние, то нарушится нормальное старение. Социальная изоляция способна привести старика к душевному одиночеству; с этим связаны изменения в поведении, которые окружающие часто не понимают или неправильно объясняют. Старый человек не говорит об этих причинах или потому, что не осознает их, или потому, что стесняется о них говорить. При этом он считает (часто ошибочно), что его близкие — родственники или друзья — должны понять все сами... Разочарованный, он все больше погружается в себя и постепенно ему становится все тяжелее поддерживать контакты с другими людьми. Возникают подавленность, страх, депрессия (особенно в утренние и дополуденные часы), чувство неполноценности, рушатся надежды, чаще вспоминается прошлое, пропадает желание заниматься какой-либо деятельностью. В конце концов, человек покоряется воле судьбы.

Однако патологические изменения в старости не являются неизбежными. Как только близкие старого человека заметят первые признаки патологии, которая вначале может проявляться как чужачество, они должны приложить все силы, чтобы он не чувствовал себя одиноким.

Кроме того, проявления старости с возрастом различаются. Например, у шестидесятилетнего они совершенно иные, чем у девяностолетнего. Разные люди на различных этапах старости по-своему реагируют на ее неприятные проявления. Не все хорошо приспосабливаются к старости, не всем удастся внутренне примириться с фактом, что молодость прошла.

Большую роль играют отношения стареющего человека с его ближайшим окружением: отрицательное влияние средовых воздействий порождает у них целый ряд невротических нарушений. В их числе описывают такие состояния, как невроз “социальной изоляции” (при уходе взрослых детей из семьи), “пенсионного банкротства” или же панической боязни “не дотянуть до пенсии”, “неврозы итога”, вызванные субъективной оценкой неблагоприятного баланса жизненных достижений. Существует, правда, и иная точка зрения, основанная на том, что с наступлением старости нервно-психическая реактивность личности снижается и тем самым патогенное действие травмирующих отношений теряет свое значение (отсюда и уменьшение невротических заболеваний в старческом возрасте).

Однако в любом случае перед стареющим человеком неизбежно возникают вопросы: как вести себя в новой обстановке, как не быть в тягость близким и самому себе? Как избежать дряхлости и немощности, продлить свою работоспособность, чувствовать себя до последних дней естественного конца жизни здоровым и крепким? В их решении очень многое зависит от разума и воли человека, от выбранной им общей стратегии “преодоления” старости, осознанного устремления к продуктивному и полнокровному долголетию. В этом отношении мы вполне уверенно можем утверждать, что профилактика преждевременной старости целиком зависит от здорового образа жизни в юношеские и молодые годы. Известный отечественный геронтолог А. А. Богомолец писал: “Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сокращать ее. Затормозить процесс старения можно разумным управлением своей жизнью”.

В психологическом облике старости отражается весь духовный мир человека, его предшествующий опыт, накопленные знания, склад характера и проявления темперамента. У акцентуированных и психопатических натур нередко происходит утрированное заострение наиболее демонстративных черт личности, гротескное усиление присущих ей внутренних конфликтов. Именно у них наиболее часто вырабатывается позиция панической боязни старости как “живой могилы” (по выражению Мартина Лютера), состояние беспомощности

и обреченности, доходящее до суицидального поведения. Вместе с тем среди долгожителей, как правило, не удается обнаружить каких-либо личностных отклонений и затяжных психологических конфликтов в предшествующие периоды жизни.

Для лиц, страдающих неврозами и психопатиями, вся биологическая перестройка организма в пожилом возрасте представляет массивный психотравмирующий фактор, на фоне которого оживают и приобретают болезненный характер ранее являвшиеся безразличными внешние воздействия. Больные становятся несдержанными, беспокойными, тревожными, мнительными, обидчивыми и ранимыми. Колебания настроения достигают выраженной степени, сопровождаются повышенной слезливостью, приступами безысходной тоски и отчаяния. Своевременно проводимое успокаивающее лечение транквилизаторами (от французского “транквиль” - спокойный) при одновременной нормализации внутрисемейной и производственной обстановки прекращает эти расстройства.

Большое значение в невротических ухудшениях состояния здоровья приобретают перемены в привычном укладе жизни, изменения условий труда и быта (перемена места работы перед уходом на пенсию, переезд на другую квартиру, появление новых соседей и т. п.). Болезненная ломка привычного образа жизни особенно значимой бывает для тревожно-мнительных натур, у которых с возрастом затрудняется приспособление к новому окружению, новому ритму жизни, новым человеческим отношениям.

В преддверии старости перед личностью встает вопрос – как компенсировать упадок энергии, повысить физические возможности? Здесь многое зависит от психологических моментов. Так, при недостаточной подготовленности к предстоящему уходу на пенсию и при отсутствии активного досуга в ряде случаев возникают депрессивные и астенические реакции. Человека угнетает реальная и мнимая потеря жизненных позиций. Мысли о разрушающемся семейном благополучии, об утрате главенствующей роли в семье, о нереализованных планах ведут тревожно-мнительных и возбудимых людей к глубоким внутренним конфликтам, усугубляя свойственную старческому возрасту тоскливую окраску переживаний. Состояние бездеятельности, появление мучительной “вакуумной” ситуации приводит к значительной психической травме пожилого человека.

В старческом возрасте нередко наблюдаются тревожные опасения за свое здоровье, сосредоточенность внимания на нередко выраженных телесных ощущениях, доходящая иногда до убежденности в наличии тяжелого, неизлечимого заболевания. Появляется боязнь одиночества из-за потери родных и близких, панический ужас перед надвигающейся дряхлостью. Своевременное проведение индивидуальных психотерапевтических бесед, общеукрепляющего лечения, формирование отвлекающей доминанты устраняют такие временные, функциональные расстройства психики.

В отчете Комитета экспертов психического здоровья Всемирной организации здравоохранения сказано: “Старость — это один из этапов человеческой жизни, не самый лучший и не худший из них, имеющий свои характерные особенности и достоинства”. Задача медицинских работников состоит в том, чтобы всемерно содействовать нормальному протеканию старости, физическому и психическому здоровью пожилых людей. Овладение искусством счастливой старости во многом зависит от упорного и терпеливого шлифования своего характера, активного и деятельного образа жизни.

3.3. Интеллектуальные способности в старости

Возникает естественный вопрос, действительно ли в процессе нормальной физиологической старости снижаются интеллектуальные способности человека?

В одном из исследований было доказано, что у психически здоровых пожилых людей до 80 лет не наблюдается значительного снижения интеллекта.

Проверка интеллектуальных способностей у пожилых людей показала, что интеллект в старости остается таким же, как и в более молодом возрасте. Особенно, если пожилому человеку не требуется быстро принимать решения или заниматься умственным трудом в течении длительного времени без перерыва.

Коллектив ученых исследовал в течение пяти лет две группы мужчин и женщин – всего 220 человек. Одна группа в начале исследований была в возрасте 60-65 лет, а другая – в возрасте 70-75 лет. Ежегодно у каждого испытуемого исследовалось 1200 личностных характеристик (в том числе динамика интеллекта и психомоторные способности) для выявления перемен, если таковые происходят с течением лет.

Результаты исследования показали, что интеллект, психомоторные способности и способность к обучению в старости практически не изменяются. Из этого следует, что радостное ожидание заслуженного отдыха распространяется не на всех пожилых людей. Если кто-то из исследуемых становился к старости пассивным, это обычно было связано не столько с возрастом, сколько с образом жизни. Те, кто в зрелости любил комфорт и вел малоактивный образ жизни, с радостью присоединились к широко распространенному мнению о “естественной бездеятельности” в старости. Но они, собственно, лишь остались верны своему пассивному отношению к жизни.

Другая группа ученых – врачей, психологов и социологов – в течение ряда лет наблюдала за несколькими сотнями здоровых пожилых людей, которым в начале исследования было 60 лет. Во-первых, было выявлено, что у испытуемых за время обследования не произошло снижения интеллектуальных способностей: они воспроизводили словесные комбинации так же хорошо, как молодые люди. В случае, если словесные комбинации требовали проявления логических способностей, ответы пожилых людей были даже лучше, чем молодых. Во-вторых, изменения состояния психики, определяемые психологическими и психомоторными тестами (если вообще в ходе исследования были зарегистрированы изменения), были связаны не с возрастом, а скорее с образом жизни наблюдаемых – преимущественно с пластичностью и подвижностью психики в зрелости. В-третьих, результаты исследования показали взаимосвязь пластичности психики пожилых людей и их удовлетворенности жизнью. Различия между группами 60 и 70 лет не диагностировались в данном исследовании.

Есть и другой подход, описанный чешским исследователем О.Грегором в книге “О старости”, согласно которому следует, что психическое состояние и интеллектуальные способности в старости зависят главным образом от двух факторов: образования и уровня профессиональной квалификации. Чем выше уровень образования, полученного человеком в молодости, тем лучше сохраняется интеллект в старости. Люди с более высоким уровнем профессиональной квалификации, приобретенной в молодые годы, постоянно пополняют свои знания и в зрелом возрасте, т. е. в течение всей жизни занимаются интеллектуальной тренировкой. Следовательно, и в старости они сохраняют интеллектуальные способности и высокий жизненный тонус.

В ходе одного исследования был обнаружен интересный факт:

подвижность психики в старости обуславливается, в частности, “средой обитания” пожилого человека. Такой вывод был сделан на основании результатов сравнительного анализа. Одна группа состояла из здоровых пожилых людей, ведущих активный образ жизни, который способствовал повышению их жизненного тонуса. В другой группе были люди такого же возраста, но живущие в “тепличных” условиях, которые не требуют социальной активности – вынуждают вести пассивный образ жизни. Очевидно, окружающая среда, которая требует от пожилых людей самостоятельности и независимости, позволяет им сохранять высокий уровень развития интеллекта и в старости. Кроме того, чтение специальной и художественной литературы, изучение иностранных языков, различные хобби – все это требует постоянной работы ума.

Авторы этих наблюдений делают вывод, что в нормальных условиях умственные способности человека к старости не уменьшаются. Различия между отдельными индивидуумами, конечно бывают, и весьма существенные. **Динамика умственных способностей**, очевидно, более обусловлена функциональным возрастом, чем паспортным.

И еще одно наблюдение. Пожилой человек иногда странно реагирует на вопросы или замечания из-за того, что у него ухудшается слух. А окружающие ошибочно приписывают ответы невпазд или неверные замечания снижению его умственных способностей.

Некоторые ученые проводили интеллектуальное тестирование рабочих и технического персонала различной квалификации и возраста. Было установлено (как и в предыдущем исследовании), что уровень профессионального образования играет очень важную роль. У людей со средним специальным или высшим образованием умственные способности в 70 лет остаются практически такими же, как и в 20; в то время как у неквалифицированных работников с возрастом наблюдается значительное снижение интеллекта.

Исследования, изучающие соотношение развития интеллекта в старости и образования человека, полученного в молодые и зрелые годы, показали: у людей с более высоким уровнем образования и большими знаниями интеллект не только не уменьшается, но в некотором смысле даже возрастает. Так, например, способности к абстрактным и философским рассуждениям лучше всего проявляются в пожилом возрасте, особенно между 50-80 годами. Если в зрелости у кого-то творческая деятельность была нормой жизни, то этот человек обычно продолжает заниматься ею до глубокой старости.

Некоторые исследователи пришли к выводу, что **способность учиться в старости** претерпевает ряд изменений. Речь идет не об утрате этой способности, а об определенном качественном сдвиге, некоем видоизменении способа обучения. Группа отечественных педагогов установила, что пожилой человек усваивает новые знания не так легко и быстро, как молодой, но зато занимается более интенсивно, упорно и тщательно. Механически заученные сведения люди старшего возраста запоминают хуже, зато логически выстроенный материал усваивают легко — иногда даже быстрее, чем молодые.

Систематизируя приведенные выше данные и результаты других психологических и социологических исследований, можно сказать, что уровень развития умственных способностей человека в старости зависит от: его врожденных способностей, образования, уровня профессиональной квалификации, жизненного опыта, возможности использовать интеллектуальные способности в зрелости, различных стимулов, зависящих как от окружающих, так и от самого индивидуума.

При наличии сразу нескольких указанных факторов интеллектуальные возможности пожилого человека могут даже увеличиться. С другой стороны,

если отсутствует большинство из них, то недостаточная тренировка интеллекта может обусловить снижение интеллектуального уровня в старости – в гораздо более быстром темпе, чем следует из простого подсчета прожитых лет.

3.4. Психологические особенности лиц старческого возраста в теории личности Э.Эриксона

Центральным для эриксоновской теории развития эго является положение о том, что человек в течение жизни проходит через несколько универсальных для всего человечества стадий. Процесс развертывания этих стадий регулируется в соответствии с **эпигенетическим принципом созревания**. Под этим Эриксон понимает следующее:

1) в принципе личность развивается ступенчато, переход от одной ступени к другой предрешен готовностью личности двигаться в направлении дальнейшего роста, расширения осознаваемого социального кругозора и радиуса социального взаимодействия;

2) общество, в принципе, устроено так, что развитие социальных возможностей человека принимается одобрительно, общество пытается способствовать сохранению этой тенденции, а также поддерживать как надлежащий темп, так и правильную последовательность развития.

В книге “Детство и общество” Эриксон разделил жизнь человека на восемь отдельных **стадий психосоциального развития** (как говорят, на “восемь возрастов человека”). Согласно его утверждению, эти стадии являются результатом эпигенетически развертывающегося “плана личности”, который наследуется генетически.

Остановимся подробнее в свете психологических особенностей лиц старческого возраста на восьмой стадии развития — “Поздняя зрелость” (см. табл. 1 на стр. 31).

Последняя психосоциальная стадия (от 65 лет до смерти) завершает жизнь человека. Это время, когда люди оглядываются назад и пересматривают свои жизненные решения, вспоминают о своих достижениях и неудачах. Практически во всех культурах этот период знаменует начало старости, когда человека одолевают многочисленные нужды: приходится приспосабливаться к тому, что убывает физическая сила и ухудшается здоровье, к уединенному образу жизни и более скромному материальному положению, к смерти жены или мужа и близких друзей, а также к установлению отношений с людьми своей возрастной группы.

По убеждению Эриксона, для этой последней фазы зрелости характерен не столько новый психосоциальный кризис, сколько суммирование, интеграция и оценка всех прошлых стадий развития эго.

Только у того, кто каким-то образом заботился о делах и людях, кто переживал триумфы и поражения в жизни, кто был вдохновителем для других и выдвигал идеи — только у того могут постепенно созреть плоды семи предшествующих стадий. Э.Эриксон дал определение для этого понятия – эго-интеграция.

Чувство интеграции эго происходит из способности человека оглядеть всю прошлую жизнь (включая брак, детей и внуков, карьеру, достижения, социальные отношения) и смиренно, но твердо сказать себе: “Я доволен”. Неотвратимость смерти больше не страшит, поскольку такие люди видят продолжение себя или в потомках, или в творческих достижениях. Эриксон полагает, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство “мудрости прожитых лет”. Но в то же самое 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 самой смерти”.

На противоположном полюсе находятся люди, относящиеся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Теперь, на закате жизни, они осознают, что уже слишком поздно начинать все с начала или искать какие-то новые пути, чтобы ощутить целостность своего “Я”. Недостаток или отсутствие интеграции проявляется у этих людей в скрытом страхе смерти, ощущении постоянной неудачливости и озабоченности тем, что “может случиться”. Эриксон выделяет два превалирующих типа настроения у раздраженных и негодующих пожилых людей: сожаление о том, что жизнь нельзя прожить заново и отрицание собственных недостатков и дефектов путем проецирования их на внешний мир. Иногда Эриксон очень поэтично описывает отчаяние у пожилых: “Судьба не принимается как остов жизни, а смерть — как последняя ее граница. Отчаяние означает, что осталось слишком мало времени для выбора другого пути к целостности; вот почему старики пытаются приукрасить свои воспоминания”.

Касаясь случаев тяжелой психопатологии, Эриксон предполагает, что чувства горечи и сожаления могут в конце концов привести пожилого человека к старческому слабоумию, депрессии, ипохондрии, сильной озлобленности и паранойальности. Общераспространенным у таких стариков является страх оказаться в доме для престарелых.

В книге “Жизненная вовлеченность в старости”, написанной в соавторстве, Эриксон рассуждает о путях оказания помощи пожилым людям в достижении чувства эго-интеграции. Книга основана на изучении историй многих людей в возрасте старше семидесяти лет. Эриксон прослеживал истории их жизни, анализировал, как они справлялись с жизненными проблемами на предыдущих стадиях. Он приходит к выводу о том, что пожилые люди должны участвовать в таких видах деятельности, как воспитание внуков, политика, оздоровительные физкультурные программы, если они хотят сохранить жизнеспособность в преддверии снижения физических и психических способностей. Короче говоря, Эриксон настаивает на том, что пожилые люди, если они заинтересованы в сохранении целостности своего “Я”, должны делать гораздо больше, чем просто размышлять о своем прошлом.

3.5. Из истории старости и старения

С незапамятных времен люди искали средства, чтобы предупредить или замедлить наступление старости. Шумерские тексты, насчитывающие 3-4 тысячи лет, рекомендуют снабдьба против седины и ухудшения зрения.

Самый древний папирус о старении был написан в 1600 году до н.э. В нем можно прочесть о том, как старику превратиться в юношу.

Древние египтяне считали, что люди могут надеяться дожить до 110 лет – возраста, который, согласно современным воззрениям, является вероятным пределом человеческой жизни.

Древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 до н. э.) рекомендовал питаться умеренно, заниматься физическими упражнениями и принимать горячие ванны тем, кто хочет дожить до преклонных лет. В то время старение объяснялось утечкой природного человеческого тепла и высыханием организма.

Известный древнегреческий философ Платон (427-347 до н.э.) упоминает о том, что на процесс старения влияет образ жизни в зрелом возрасте. Люди, которые умеют приспособиваться к различным жизненным ситуациям, активнее борются со старением и старостью.

Аристотель (384-322 до н.э.) также полагал, что причиной старения

является потеря природного человеческого тепла.

Врач Гален (ок. 130 – ок. 200 н.э.), практиковавший в Риме, в труде “О сохранении здоровья” писал о существенных различиях в старении отдельных людей. Стареющий человек, по его мнению, должен заниматься физическими упражнениями, умеренно питаться, достаточно спать и заботиться о регулярном стуле. Гален был, вероятно, первым, кто считал: старение – процесс, протекающий в течение всей жизни.

Цицерон (106-43 до н.э.) в книге “О старости” рекомендовал физические упражнения, умеренное питание и, главное, интеллектуальную активность, чтобы замедлить процесс старения. Он призывал к тому, чтобы люди и в старости учились, поскольку учение сохраняет душевную свежесть.

Сенека (ок. 4 до н.э. – 65 н.э.) подчеркивал, что образ жизни гораздо важнее числа прожитых лет.

Авиценна (ок. 980-1037), знаменитый врач и философ, рекомендовал пожилым людям умеренное питание, потребление достаточного количества жидкости, физические упражнения и заботу о регулярном стуле.

Маймонид (1135-1204), еврейский философ, считал продолжительность жизни заданной заранее, но полагал, что ее можно увеличить благодаря выполнению соответствующих профилактических упражнений.

Английский философ Роджер Бекон (ок. 1214 – ок. 1292), написавший книгу “Лечение старости и сохранение молодости”, полагал, что организм человека стареет потому, что изнашивается.

Дезидерий Эразм, прозванный Роттердамским (1469-1536), мечтал о том, чтобы человек умел избавляться от старости, как змея от своей кожи.

Русский врач И. Мечников (1845-1916) считал, что причиной старения является аутоинтоксикация. Регулярное очищение кишечника, по его мнению, могло бы замедлить процесс старения.

В истории человечества мнения о старении и старости неоднократно изменялись. В азиатских странах почитали старых людей за мудрость. В то время мало кто умел читать, средств связи не существовало, и обучение могло осуществляться только “из уст в уста”, как своеобразная эстафета поколений. В средневековье почитались люди зрелого возраста. А в XIX и XX вв. стало возможно говорить о культуре молодости. В последние годы мы стали свидетелями совершенно нового исторического явления — постоянного увеличения численности пожилых людей в промышленно развитых странах. Оценить это во всех взаимосвязях и сделать соответствующие выводы пока невозможно.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1. Составьте логическую схему базы знаний по теме юниты.**

2. В первой колонке дается понятие, во второй – его определение. Необходимо установить соответствие и дать правильное определение понятиям.

1	Жизненный путь	Обобщенная вероятностная модель будущего жизненного пути индивида, как определенной целостности
2	Геронтология	Наука о способах сохранения и возвращения молодости
3	Ювенология	Наука, изучающая зрелую личность
4	Акмеология	Наука, изучающая процесс и историю старения с биологической, химической, физической и психологической точки зрения.
5	Критерии ценности жизненного пути	Насыщенность каждой единицы времени социальными изменениями, являющимися результатом деятельности людей
6	Социальный ритм	Психологические изменения, происходящие при переходе в последующую возрастную группу, появление новых интересов, потребностей, переориентация ценностных установок
7	Биологическое время	Процесс поэтапного присвоения человеком общественных связей и отношений, ведущий к его развитию или деградации, действительной самореализации или невозможности реализовать себя в какой-либо деятельности
8	Жизненная программа	Способность живого организма организовывать подвижные временные связи с внешней средой

3. В первой колонке даны названия психосоциальных стадий развития в теории личности Э.Эриксона, во второй – основные проблемы стадий. Необходимо установить их соответствие.

1	Общение с матерью	Продуктивность – инертность
2	Раннее детство	Интимность – изоляция
3	Возраст игры	Эго-интеграция – отчаяние
4	Школьный возраст	Инициативность – вина
5	Юность	Автономия – стыд и сомнение
6	Ранняя зрелость	Доверие – недоверие
7	Средняя зрелость	Трудолюбие – исполнительность
8	Поздняя зрелость	Эго-идентичность – ролевое смещение

4. Восстановить последовательность психосоциальных стадий развития в теории личности Э.Эриксона.

1. Раннее детство
2. Юность
3. Ранняя зрелость
4. Поздняя зрелость
5. Общение с матерью
6. Средняя зрелость
7. Школьный возраст
8. Возраст игры

5. В первой колонке даны группы старения по определению Всемирной организации здравоохранения. Допишите во второй колонке соответствующие им возрастные границы, из приведенных ниже:

1. 73 – 89 лет
2. 73 – 80 лет
3. 45 – 55 лет
4. 80 – 89 лет
5. 55 – 59 лет
6. 45 – 59 лет
7. 60 лет и более
8. 90 – 97 лет
9. 90 лет и более
10. 60 – 68 лет
11. 60 – 72 года

1	Средний возраст
2	Ранняя старость
3	Старческий возраст
4	Долголетие

6. Допишите недостающие понятия:

1. Стадии психосоциального развития в теории личности Э.Эриксона:
 - Юность
 -
 - Средняя зрелость
 -
2. Типы личности старого человека в типологии Ф.Гизе:
 - Негативист
 -
 - Интравертированный тип
3. Элементы жизненного пути человека:
 - Трудовая деятельность
 - Направленность личности
 -
 - Состояние здоровья
4. Основные проблемы зрелого возраста по Э.Эриксону:
 - Интимность – изоляция

-
 - Эго-интеграция – отчаяние

5. Время жизни человека рассматривается с точки зрения единства:
 - хронологического времени,
 - биологического времени,
 -
 - психологического времени.

6. Социально-значимые периоды человеческой жизни:
 - ,
 - трудовой путь,
 - прекращение трудовой деятельности.

7. В первой колонке дается понятие, во второй – его определение. Необходимо установить их соответствие.

1	Образ жизни	Стремление личности через постановку и достижение целей построить жизнь определенным образом
2	Когортный анализ	Реальный механизм, по которому происходит взаимосвязь между индивидуальным временем развития личности и социальным контекстом этого развития
3	Преемственность поколений	Сопоставление жизненного пути двух или нескольких поколений
4	Поколение	Сознание ответственности и стремление к ней
5	Ответственность	Характер жизни и деятельности индивида в тот или иной период
6	Жизненный план	Наличие способности к собственному суждению и умение выбирать линию поведения
7	Решающий признак зрелости	Интервал времени между средним возрастом родителей и их детей

8. Из перечня наук выберите те, которые изучают жизненный путь человека:

1. Философия
2. Геология
3. Социология
4. Зоология
5. Психология
6. Геронтология
7. История
8. География
9. Астрономия

- 10. Этнография
- 11. Демография
- 12. Антропология
- 13. Социальная медицина
- 14. Океанология

9. Напишите недостающие термины:

Жизненный план	
Сигуативный (.....) (жизненная цель)

10. Какое из основных нарушений психики лиц старческого возраста не названо?

Невроз «социальной изоляции»		«Невроз итога»
------------------------------	--	----------------

11. Тест-тренинг:

ТЕСТ 1

ВАШ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Представьте себе мысленно всю свою жизнь — прошлое, настоящее и будущее.

В каком году вы родились?.....

До какого возраста вы надеетесь дожить?..... (дайте более или менее реалистическую оценку)

В представленной ниже таблице обведите кружком число, соответствующее указанному вами возрасту (с точностью до пяти лет).

А теперь с помощью таблицы попытайтесь оценить каждое пятилетие вашей жизни по степени насыщенности важными для вас событиями. Событиями могут быть какие-нибудь изменения в природе и обществе, в вашем внутреннем мире (мыслях, чувствах, переживаниях), в состоянии вашего здоровья, наконец, в поведении, в ваших действиях и поступках в семье и на работе, в учебе, общении с друзьями и так далее. Исходя из такого понимания слова “событие”, оцените сначала насыщенность первого пятилетия (до пяти лет). Свою оценку отметьте знаком + в соответствующей клетке таблицы, учитывая, что 10 баллов - максимальная степень насыщенности, 1 балл - минимальная степень насыщенности. Так же оцените насыщенность каждого из оставшихся пятилетий (как прошлых, так и будущих вплоть до отмеченного вами возраста).

Внимание! Каждое пятилетие должно иметь только одну оценку насыщенности, но иметь ее оно должно обязательно.

Вы ответили на все вопросы? Выполнили задание полностью? Теперь можете определить реализованность и свой психологический возраст. Для этого:

1. Подсчитайте общую сумму баллов по всем пятилетиям - в прошлом и будущем.

2. Подсчитайте сколько баллов приходится на прошлые пятилетия. Если вам, к примеру, 30 лет, то следует взять сумму баллов от 1-5 до 26-30 лет включительно. Но если 31 год, то нужна небольшая поправка - к имеющейся "сумме прошлого" прибавьте 1/5 балла, стоящего в графе 31- 35 лет. Если вам 32 года, прибавьте 2/5 этого балла и так далее.

3. Разделите сумму "баллов прошлого" на общую сумму баллов всех пятилетий. Полученный результат - показатель субъективной "реализованности жизни".

4. Умножьте этот показатель на ожидаемую вами продолжительность жизни.

Сколько получилось? Это и есть ваш психологический возраст.

Пятилетия Жизни	Степень насыщенности важными событиями									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-5										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-70										
71-75										
76-80										
81-85										
86-90										
91-95										
96-100										

ТЕСТ 2

СКОЛЬКО ЛЕТ ВЫ ПРОЖИВЕТЕ?

Это зависит от многих обстоятельств, не последнюю роль играют и ваши привычки. Предлагаемый тест составлен американскими медиками.

Инструкция

Отвечайте на все вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и серьезно подумайте, может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни. И неважно, 20 лет вам или 50, чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше. Итак, возьмем число 72 — примерную среднюю продолжительность жизни. Из него нужно вычесть или прибавить к нему набранные в результате ваших ответов баллы.

Вопросы

1. Если вы мужчина, вычитите из 72 цифру 3. Женщинам нужно добавить 4 к 72 - они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин принимается средняя продолжительность жизни 69, у женщин — 76 лет.
2. Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычитите 2 года.
3. Если на работе вы заняты умственным трудом, минус 3 года.
4. Если вы живете в пункте с населением менее 10 тысяч человек, добавьте 2 года.
5. Если вы занимаетесь спортом 5 раз в неделю, хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте 2 года.
6. Если вы женаты (замужем), собираетесь вступить в брак, добавьте 5 лет, если нет, то вычитите по 1 году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).
7. Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года, если по 7—8 часов, ничего не вычитайте.
8. Если вы плохо спите, вычитите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон — признак плохого кровообращения.
9. Если вы нервный, вспыльчивый человек, вычитите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.
10. Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, вычитите 2 года.
11. Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, вычитите 1 год.
12. Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищите, где бы подработать, вычитите 2 года.
13. Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее — 2 года.
14. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года (полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).
15. Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет, то 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычитите 4 года.
16. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, вычитите 3 года.
17. Если вы выкуриваете больше 3 пачек сигарет в день, вычитите 8 лет, если 1 пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года.
18. Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.
19. Если ваш вес превышает норму для вашего возраста и роста на 20 кг, вычитите 8 лет, на 15-20 кг - 4 года, на 5-15 кг - 2 года.
20. Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический осмотр, добавьте 2 года.
21. Если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года; 40-50 лет - 3 года; больше 50 лет - 4 года.

Интерпретация

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

ТЕСТ 3

ХОЗЯИН ЛИ ВЫ СВОЕГО ВРЕМЕНИ?

В основе этого теста находятся советы менеджерам профессора Лотара Й. Зайверта из Германии.

Ответ на каждый вопрос-утверждение имеет четыре варианта:

- a) почти никогда — 0 баллов;
- b) иногда — 1 балл;
- c) часто — 2 балла;
- d) почти всегда — 3 балла.

Вопросы-утверждения

1. Перед каждым рабочим днем я резервирую время для подготовительной работы.
2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.
3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их решения.
4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.
6. Свой рабочий день я стараюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.
7. Свою дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности.
8. В моем плане времени есть "окна", позволяющие реагировать на актуальные проблемы.
9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих "жизненно важных" проблемах.
10. Я умею говорить "нет", когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Интерпретация

Если вы теперь суммируете ваши баллы, набранные в результате теста, то получите следующие результаты.

От 0 до 15 баллов. Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств; некоторых целей вы достигаете, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

От 16 до 20 баллов. Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательно, чтобы иметь успех.

От 21 до 25 баллов. У вас хорошая саморегуляция.

От 26 до 30 баллов. Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально обходиться со своим временем. Позвольте окружающим вас людям (в том числе и автору) приобщиться к вашему опыту.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ЮНИТА 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗРЕЛОСТИ, СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ

Редактор Н.В. Друх
Оператор компьютерной верстки Е.М. Кузнецова

Изд. лиц. ЛР № 071765 от 07.12.1998
НОУ “Современный Гуманитарный Институт”
Тираж

Сдано в печать
Заказ

Современный Гуманитарный Университет

ГЛОССАРИЙ

№ п/п	Новые понятия	Содержание
1	2	3
1	Жизненный путь человека	процесс поэтапного присвоения человеком общественных связей и отношений, ведущий к его развитию или деградации, к действительной самореализации или невозможности реализовать себя в какой-либо деятельности
2	Критерии ценности жизненного пути	психологические изменения, происходящие при переходе в последующую возрастную группу, появление новых интересов, потребностей, переориентация ценностных установок
3	Социальное время	совокупность социальных изменений, необходимых для осуществления социальных перемен в жизненном пути человека
4	Социальный ритм	насыщенность каждой единицы времени социальными изменениями, являющимися результатом деятельности людей, и сокращение временных интервалов, необходимых для осуществления определенных социальных перемен
5	Жизненный план	стремление личности через постановку и достижение тех или иных целей построить свою жизнь определенным образом
6	Жизненная программа	обобщенная вероятностная модель будущего жизненного пути индивида как определенной целостности
7	Поколение	интервал времени между средним возрастом родителей и их детей
8	Возрастная когорта	группа людей, родившихся в одном определенном году
9	Когортный анализ	метод возрастной психологии, основанный на сопоставлении жизненного пути двух или нескольких когорт

10	Преемственность поколений	реальный механизм, по которому происходит взаимосвязь между индивидуальным временем развития личности и социальным контекстом этого развития
11	Психологически ответственное лицо	личность, отвечающая за себя, за содержание своей жизни, прежде всего перед собой и другими людьми
12	Внутренняя свобода личности	способность личности принять себя как целостность и найти наиболее подходящий путь для самореализации
13	Кризис идентичности	некоторая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы и т.д.
14	Геронтология	наука, изучающая процесс и историю старения с биологической, химической, физической и психологической точек зрения
15	Старение	комплекс изменений, происходящих в организме с течением времени и наиболее заметных именно в преклонном возрасте