

Тема 8. Социальное развитие взрослого

Основные вопросы

1. Взрослость и ее кризисы.
2. Периодизация поздней взрослости.

1. Взрослость и ее кризисы

Процесс развития в зрелости несколько отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека лишь в незначительной степени обусловлены хронологическим возрастом или специфическими изменениями в организме, в гораздо большей степени они определяются личными, социальными и культурными факторами.

Обычно периоды взрослости делятся на три подпериода или 3 стадии:

Ранняя взрослость (от 20 до 40 лет);

Средняя взрослость (от 40 до 60 лет);

Поздняя взрослость (от 60 лет и дальше). В нашей стране поздняя взрослость рассматривается как старость и пожилой возраст.

Однако, только опираясь на возраст говорить о границах стадий развития в период взрослости очень трудно. Чтобы более точно определить границы стадий развития во взрослости придумали понятие *возрастных часов*. Возрастные часы выполняют функцию внутренней временной диаграммы или «расписания жизни»: сверяясь с ними, мы определяем насколько медленно или быстро продвигаемся вперед относительно социальных событий.

К понятию зрелости приводит объединение факторов биологического, социального и психологического возраста. Психологические факторы, такие как материальная и социальная независимость и автономия, способность самостоятельно принимать решения, благоразумность, надежность, умение сострадать, являются важными «ингредиентами» зрелости. Таким образом, четкой возрастной границы наступления взрослости не существует.

Ранняя взрослость.

Развитие взрослого человека можно рассматривать в контексте трех самостоятельных систем, связанных с различными аспектами Я: Я как индивидуума, Я как члена семьи и Я как работника.

Ранняя взрослость – это период *ника физической деятельности*. Большинство молодых взрослых – сильнее, здоровее и выносливее, чем в предыдущие и последующие периоды, в самом расцвете их способность к воспроизведению потомства, они обладают устойчивой половой идентичностью и сложившимися формами половой активности.

Когнитивное развитие в раннюю взрослость не заканчивается. Основными когнитивными достижениями в период ранней взрослости являются: развитие диалектического мышления, ответственности и обязательности, гибкое использование интеллекта и развивающиеся смысловые системы.

З.Фрейд считал, что благополучие человека во взрослой жизни определяется его способностью любить и трудиться. Другие говорят о принадлежности к какой-то группе и личных достижений, третьи – об общественном признании и компетентности в каком-либо деле. Успешность жизненного пути взрослого человека тесно связана с его семейными отношениями и трудовой деятельностью. *Трудовая деятельность* определяет образ жизни взрослого человека, материальное положение, престиж и ценности, главный объект приложения сил и навыков, сосредоточение его честолюбивых помыслов, и даже манеру одеваться и круг общения.

Э. Эриксон занимался исследованием ранней взрослости и рассматривал ее как шестую стадию жизненного пути, соответствующую молодости. Еще одно название этого периода - зрелая генитальность.

Эриксон характеризует эту стадию наличием дилеммы: «*близость против изоляции*». Она наступает в начале зрелого периода жизни. Это время завоевания независимости от родителей и от школы, период установления дружбы и близких взаимоотношений. Человек в этом периоде готов смешать свою идентичность с партнером, с которым он будет разделять цикл: «работа-рождение детей-отдых». Установление своей идентичности в близких отношениях с другими людьми является важной задачей возраста. С формированием идентичности тесно связано развитие близости с друзьями и, в конечном итоге, с супругой или супругом.

Это стадия развития новой добродетели возраста - любви. Любовь принимает много различных форм. Если между взрослыми людьми наступает настоящая близость, то любовь включает в себя разделенную идентичность (без утраты каждым своих неповторимых особенностей) и взаимное уважение.

Выбор изоляции дает «сердцевинную патологию стадии» - исключительность, отвержение.

Главным событием или новообразованием взрослости, с точки зрения, Э.Эриксона является достижение генеративности. Это главная задача развития взрослых, которую они стремятся выполнить путем создания семьи и воспитания детей, посредством профессиональной деятельности и продуктивности в работе или посредством художественного творчества. Э.Эриксон рассматривает генеративность как попытку увековечить себя путем внесения долговременного и значимого вклада в окружающий мир. Еще одним способом такого вклада является наставничество.

Кризис тридцати лет.

Период ранней взрослости включает в себя кризисный период, который приходится примерно на середину ранней взрослости, в районе тридцати лет.

Ефимкина Р.П. относит кризис тридцати лет к кризисам эмансипации, напоминая три предыдущих кризиса эмансипации:

- кризис новорожденности (биологическая эмансипация от материнского организма);

- кризис трех лет (психологическая эмансипация);

- кризис подросткового возраста (социальное отделение от генеалогической семьи).

В 30 лет человек входит в кризис сценарной эмансипации. Это значит, что ему предстоит осознать те установки, которые интериоризованы в процессе жизни, и решить, подходят ли они лично ему. Если не подходят, то необходимо пересмотреть сценарий жизни и построить свой собственный путь.

Симптоматика кризиса тридцати лет проявляется в виде ощущения монотонности, заданности, предопределенности. Возникают сложности в семье и на работе. В семье - ощущение одиночества среди близких людей. На работе - потеря значимости своей профессии и интереса к ней; неудовлетворенность выбором профессиональной сферы и состоянием своей карьеры.

Выход из кризиса - в расширении жизненной перспективы.

Кризис середины жизни.

Этот кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. В возрасте 40—45 лет человек переживает некий *психо-социальный рубеж*, психологический водораздел, означающий, что человек прожил половину жизни, достиг вершины своего развития, а далее в его жизни начинается спад. Принять этот спад - значит сделать переоценку ценностей, в этом и заключается суть кризиса.

С точки зрения К. Г. Юнга, если воля - главное, что стоит развивать в молодости, то во второй половине жизни нужно обратиться к собственной сущности. Чем ближе середина жизни и чем больше удалось утвердиться в своей личной установке и социальном положении, тем сильнее кажется, что найдены правильная линия жизни, верные идеалы и принципы поведения. Поэтому в дальнейшем возникает представление, что они незыблемы, и появляется желание навсегда за них зацепиться. Однако исподволь подготавливается существенное изменение человеческой психики. Сетую на то, что для сорокалетних людей нет школ, «которые готовили бы их к будущей жизни с ее требованиями так же, как вводят в знание мира и жизни наших молодых людей школы и институты», Юнг все же поправляется, что «это не совсем верно. Наши религии с давних пор являются или когда-то были такими школами».

Итак, сорокалетнему человеку «больше не нужно воспитывать волю — скорее, чтобы понять смысл своей индивидуальной жизни, нужен опыт собственной сущности.» (К. Г. Юнг). Проблемой зрелого возраста может стать то, что мы цепляемся за свою молодость подобно тому, как юноша цепляется за свое детство. То есть суть кризиса середины жизни, как и других кризисов, в неспособности перешагнуть через порог предыдущей фазы. Очень часто встречающиеся невротические расстройства зрелого возраста имеют нечто общее: они пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелого возраста.

Кризис середины жизни не связан с внешними событиями и поэтому не может быть решен через внешние события. Это экзистенциальный кризис, который решается человеком только через внутреннюю работу.

Середина жизни – это то время, когда человек критически анализирует и оценивает свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, считая, что достигли пика своих возможностей, для других подведение таких промежуточных итогов может стать болезненным процессом.

Психолог Р. Пекк выделяет четыре процесса, благодаря которым может быть найден выход из кризиса середины жизни и развита аутентичная генеративность.

1. Развитие уважения к мудрости должно прийти на смену физической храбрости;

2. Сексуализация социальных отношений должна уступить место их социализации (что приводит к ослаблению сексуальных ролей);

3. Необходимо противиться аффективному обеднению, связанному со смертью близких людей или с обособлением детей, и сохранять эмоциональную гибкость, способствующую аффективному обогащению в иных формах;

4. Важно, чтобы человек старался сохранить душевную гибкость и продолжать поиск новых форм поведения, вместо того чтобы придерживаться старых привычек и пребывать в некоей психической ригидности.

Средняя зрелость.

Этот период еще называют средняя или нормальная зрелость или нормальная зрелость.

Физические способности. Появляются первые признаки физического спада, появляются морщины, седина, увеличиваются залысины, наступает менопауза, у мужчин могут начаться проблемы с эрекцией. Наблюдается постепенное снижение зрения и слуха, может снижаться обонятельная и болевая чувствительность. Становится сложнее осваивать новые навыки. Замедляется функционирование нервной системы, особенно после 50 лет, кожа и мышцы начинают терять эластичность, скелет несколько сжимается, снижается объем легких. Наступление менопаузы у женщин постепенно приводит к изменениям костной массы (снижение минеральной массы костей, развитие остеопороза) и гениталий (происходит вагинальная атрофия). Несмотря на это, большинство людей в среднем возрасте продолжают наслаждаться сексуальной жизнью. Вместе с естественными физическими изменениями приходит и ухудшение физического здоровья и начало тех или иных заболеваний. Среди болезней среднего возраста чаще всего встречаются сердечно-сосудистые заболевания (болезни сердца, атеросклероз, гипертония), онкологические заболевания, диабет, болезни органов дыхания. Следует отметить, что ухудшение здоровья очень индивидуально и во многом зависит от образа жизни человека и его жизненных привычек.

Когнитивные возможности. С возрастом когнитивная функция снижается, однако это происходит довольно медленно и начинается в более позднем возрасте. Некоторые умственные способности даже повышаются, особенно у лиц с высшим образованием, которые продолжают вести активную жизнь и плодотворно трудиться. Высокий уровень различных интеллектуальных способностей в среднем возрасте сохраняется. Однако навыки, требующие скорости, могут даваться человеку труднее в силу замедления психомоторных процессов. Особенно заметно это становится после 50 лет. Одним из важнейших факторов, влияющих на познание, является богатый жизненный опыт. Работа является для людей среднего возраста той средой, в которой происходит дальнейшее развитие когнитивных навыков.

Психосоциальное развитие. В среднем возрасте наблюдается относительное постоянство и преемственность в развитии личности, хотя внешние изменения довольно интенсивные (изменяются требования, предъявляемые к людям среднего возраста, как к родителям, меняются роли близких отношениях, перемены в профессиональном мире).

Согласно Э. Эриксону, средняя зрелость - седьмая стадия жизненного пути. Зрелая личность стоит перед выбором: *генеративность* (производительность, продуктивность, плодovitость, порождение, творчество) или *стагнация* (застой). Близкие отношения и преданность определенным людям переходят в общую заботу о воспитании и поддержке следующего поколения. Взрослые должны научить следующее поколение реализовывать идентичность, поддержать умения и навыки. Производительность подразумевает заботу и обо всем, что создается человеком в этой стадии, о «порождениях ума и сердца»: идеях, идеалах, творениях, продуктах и самих себе, так как человек также является продуктом собственного творчества: «Забота выражается во всеобъемлющем интересе к тому, что было произведено любовью, необходимостью или случаем. Забота преодолевает амбивалентность, присущую необратимым обязательствам» (Э. Эриксон).

Если сфера продуктивности человека не расширяется, он может стать жертвой скуки и стагнации. Если человек не востребован, он будет страдать от нарциссизма и погруженности в себя. Антипатическая тенденция проявляется в сердцевинной патологии стадии, которую Э. Эриксон называет погруженностью в себя, отвержением.

Одной из задач среднего возраста является одновременное приспособление к возросшей ответственности за стареющих родителей и обязанностям по отношению к детям, которые становятся независимыми взрослыми. Нужно отпустить детей в самостоятельную жизнь и приспособиться жить в «опустевшем гнезде», удовлетворить потребности стареющих родителей и переопределить отношения с ними.

Хейвигхерст определил следующие задачи развития в среднем возрасте:

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.

3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

Очень важную роль в среднем возрасте играет дружба. Причем в конце среднего возраста дружеские отношения становятся все более многогранными, многосторонними.

Средний возраст является также периодом профессиональной преемственности и изменений.

2. Периодизация поздней зрелости

В периодизации Э.Эриксона пожилой возраст имеет название поздней зрелости или поздней зрелости. Начинается он кризисом поздней зрелости, связанным, как правило, с прекращением трудовой деятельности и выходом на пенсию.

Кризис поздней зрелости.

Кризис поздней зрелости, или старости, связан с тем, что у человека не остается времени, чтобы испытать иные пути, ведущие к эго-интеграции. Это, по мнению К. Г. Юнга, происходит оттого, что мало кто из людей умеет жить: «Искусство жить является самым важным и самым редким из всех искусств - исчерпать всю чашу красоты, кому это удавалось? Так что для большинства людей слишком многое остается непережитым... и, таким образом, они переступают через порог старости с неудовлетворенными притязаниями, которые невольно заставляют их смотреть назад».

Однако если цель не сзади, а впереди, то для пожилого человека это не что иное, как смерть и подготовка к ней. Для того, чтобы эта цель стала осмысленной, а не ужасающей, нужна вера, по большей части утраченная образованными людьми.

Р. Пекк о трех подкризисах поздней зрелости. Р. Пекк считает, что чувство полноценности может развиваться в полной мере, если человек преодолет три подкризиса:

1. Переоценка собственного «Я» *помимо его профессиональной роли*, которая вплоть до ухода на покой у многих людей остается главной.
2. *Осознание факта ухудшения здоровья и старения тела*, что дает возможность выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие.
3. *исчезает самоозабоченность*, и теперь человек без ужаса может принять мысль о смерти.

Поздняя зрелость.

Бернсайд с коллегами разбили позднюю зрелость на четыре десятилетия:

- предстарческий период: от 60 до 69;
- старческий период: от 70 до 79;
- позднестарческий период: от 80 до 89;
- дряхлость: от 90 до 99.

Физическое развитие. Физическое здоровье заметно ухудшается в период поздней взрослости от относительного здоровья в 60 лет до дряхлости и различных хронических заболеваний у девяностолетних. Происходит увядание кожи, изменение осанки, мышцы утрачивают эластичность, сжимается скелет. Сенсорные функции человека, особенно зрение и слух, снижаются. Работа мышц замедляется, кости становятся хрупкими, объем легких уменьшается. Однако некоторые изменения можно приостановить или даже устранить благодаря физическим упражнениям, правильному питанию и хорошему уходу за здоровьем.

Когнитивное развитие. Большинство умственных навыков не затрагивается старением. Однако может уменьшаться скорость физических и умственных операций. Может наблюдаться ухудшение вторичной памяти, особенно, если надо запомнить новую информацию. Сенсорная память, первичная память и память на отдаленные события остаются сохранными, если не возникают заболевания, влияющие на них.

Психосоциальное развитие. На седьмом десятке люди в целом, остаются тесно связаны с семьей и друзьями, но некоторым из них приходится столкнуться со снижением доходов, потерей друзей и близких и утратой сил. После 70 лет мир социальных отношений становится уже и к людям чаще приходят болезни. После 80 или 90 лет люди склонны удаляться от мира.

У многих людей изменяется статус – они выходят на пенсию, стареют, часто вдовеют. Уход на пенсию является значительной переменной статуса в позднем возрасте. Социальный мир, также как и физический, сужается. Пожилые люди учатся приспособливаться к прекращению воспитательной деятельности, к ролям бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек, к осуществлению ухода за больным супругом (супругой), к потере супруга и близких друзей. Многие люди тяжело переживают этот период. Пожилым приходится изменять свои Я-концепции по мере того, как они теряют прежнюю автономию и становятся более зависимыми от других в удовлетворении своих повседневных нужд. Стараясь, люди начинают в своих мыслях исходить из того, сколько им осталось жить.

Одна из центральных задач этой стадии в том, что к концу жизни люди должны отказаться от старых связей и уступить власть другим.

По мнению Э.Эриксона, в этой стадии жизни человек выбирает между *эго-интеграцией* (целостностью) и *отчаянием* (безысходностью). Ощущение интеграции эго, которое вбирает в себя приятие человеком уникального жизненного цикла с его историей побед и поражений, поддерживает ощущение порядка и значительности в личной жизни и в мире вокруг. Вместе с ощущением интеграции и целостности эго приходит осознание ценности другого образа жизни, даже совершенно отличного. Интеграция несет с собой перспективу - способность видеть человеческую жизнь в единстве и понимание человеческих проблем. В старости эго-интеграция воплощается в такой добродетели возраста, как *мудрость*. Люди, развившие в себе мудрость, становятся образцами интегрирования и совершенства. Они дают вдохновляющий пример для

молодежи. Чувство интеграции может также облегчить ощущение беспомощности и зависимости, характерное для преклонного возраста.

Если человеку кажется, что жизнь прожита зря, то очень вероятно погружение его в отчаяние, и ему будет казаться, что времени слишком мало, чтобы начать все сначала. Отчаяние проявляется в страхе смерти или в презрении к другим ценностям и их отрицании, в отрицании общественных институтов и другого образа жизни.

Смерть и умирание. Смерть – это последнее критическое событие в жизни человека. На физиологическом уровне она представляет собой необратимое прекращение всех жизненных функций. На психологическом уровне она имеет личную значимость и личное значение для самого умирающего и его родных и близких. В современном обществе одной из реалий смерти является ее отрицание. Люди боятся смерти. Однако, некоторые исследования демонстрируют, что в целом, смерти меньше боятся старики и люди, имеющие твердую цель в жизни, и что многие пожилые люди спокойно относятся к перспективе собственной смерти. Пожилых людей страшит скорее не сама смерть, а возможность длительного и мучительного умирания.

Кюблер-Росс выделила пять стадий приспособления к мысли о смерти:

- отрицание;
- гнев;
- торг;
- депрессия;
- принятие.

Однако, каждый человек по-своему справляется с мыслью о скорой смерти.