

Вопрос 8. Психология взрослого человека

1. Ранняя взрослость (20–40 лет)

В этот период познавательные психические процессы развиваются неравномерно. Интеллектуальное развитие, человека, достигшего ранней взрослости, проходит во взаимодействии с формированием или трансформацией его личности. И хоть развитие психофизической функции на рубеже 25 лет прекращается, интеллектуальное развитие продолжается еще многие годы.

Взрослый человек может самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться больших результатов, связанных с трудом или творчеством. Успешность человека зависит от степени его одаренности, уровня образованности и правильно выбранного рода деятельности. Этот факт свидетельствует о том, что развитие когнитивной сферы человека имеет индивидуально обусловленный характер.

Главными проблемами в эмоциональной сфере, требующими обязательного разрешения именно в период ранней взрослости, являются достижение идентичности и близости. <1>

<1> Склярова Т. В. Возрастная психология. М., 2004.

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, социальные условия могут задержать становление чувства интимности — например, препятствуют интимности условия урбанизированного, мобильного, обезличенного технологического общества.

Положительное качество, которое связано с нормальным выходом из кризиса интимность — изоляция, — это **любовь**. В дополнение к ее романтическому и эротическому смыслу Э. Эриксон рассматривает любовь как способность верить себя другому человеку и оставаться верным этим отношениям, даже если это потребуют уступок или самоотречения. Этот тип любви проявляется в отношениях взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека. <1>

<1> Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. М., 2014.

Эмоциональная близость в человеческих отношениях выступает как основа любви. Чувство любви имеет глубоко интимный характер и сопровождается ситуативно возникающими и изменяющимися эмоциями нежности, восторга, ревности, которая зачастую выражается в виде гнева, печали, злости, обиды, разочарования и других эмоций. Любовь охватывает достаточно широкий круг эмоциональных явлений, различающихся глубиной, силой и другими характеристиками: от сравнительно слабо выраженных отношений (симпатии) до целиком захватывающих человека переживаний, достигающих силы страсти.

В ранней взрослости происходит развитие комплекса эмоций, таких как эмоция родительских отношений, включающих в себя радость от общения с ребенком, чувство привязанности и доверия, особая чувствительность к потребностям ребенка, чувство интереса к ребенку, восхищения и гордости за него.

В основном эмоциональная сфера человека в этом возрасте уже сформирована и стабильна.

Роль **мотивационной сферы** очень велика, потому что в этот жизненный период человек вступает во взрослую жизнь и ему предстоит решить многие проблемы, среди которых создание семьи, рождение детей, выбор профессии.

Создание семьи – очень важный шаг в жизни любого человека, который обуславливается следующими мотивами: любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения. От того, на какие ценности ориентируется человек при создании семьи, будет зависеть его будущее.

Еще одним важным шагом, которым человек определяет свое будущее, является выбор профессии. Человек, делая данный выбор, руководствуется практическими соображениями, родительскими установками, желанием реализовать свои способности, интересом к профессии и ориентацией на сложившуюся систему ценностей, которая может изменяться с возрастом.

Замечено, что ближе к 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. Главными становятся внешние факторы мотивации труда: заработная плата и материальное поощрение. Человек уже реально оценивает свои возможности, корректирует жизненные ценности и уровень притязаний.

На самосознание, самооценку, «Я-концепцию» оказывают влияние следующие факторы: самоопределение личности в качестве сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина.

В соответствии с осознанием своих физических особенностей, осознанием психологического возраста, профессиональной ориентации и основными личными и социальными установками в целостную «Я-концепцию» включаются новообразования, которые отражают зрелость личности.

В данный период наблюдается нормативный кризис 30–33 лет. Он обусловлен рассогласованием между жизненными планами и реальными возможностями человека. В этом возрасте происходит пересмотр жизненных ценностей и незначительные ценности отсеиваются.

Период ранней взрослости характеризуется освоением профессиональной деятельности, самосовершенствованием, созданием семьи, воспитанием детей, особенностями организации свободного времени (досуга), которая позволяет воплотить в жизнь нереализованный потенциал личности.

Таким образом, каждая сфера человеческой активности характеризуется специфическим характером деятельности и общения: труд – общественно-полезной деятельностью, семья – концентрацией и разнообразием межличностных отношений, досуг – реализацией личностного потенциала.

Ведущим фактором развития в данный период является трудовая деятельность, а главными задачами ранней взрослости становятся самоопределение и создание семьи.

2. Средняя взрослость (от 40 до 60 лет)

В 40–60 лет человек оказывается в условиях, психологически отличающихся от прежних. К этому времени он приобретает богатый жизненный и профессиональный опыт; дети становятся взрослыми и отношения с ними меняются, начинают носить другой характер; стареют родители, которым становится необходима помощь.

В организме человека начинают происходить закономерные для данного возраста физиологические изменения, к которым ему приходится приспосабливаться. Эти изменения носят следующий характер: ухудшается общее самочувствие, зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины переживают период климакса, причем некоторые переносят его очень тяжело и физически и психологически.

Наблюдается снижение характеристик психофизических функций, однако это не отражается на функционировании **когнитивной сферы** человека. Работоспособность остается на том же уровне и позволяет сохранять трудовую и творческую активность. В этом возрасте еще продолжается развитие способностей, связанных с профессиональной и повседневной деятельностью.

В среднем возрасте интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зависит от одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс. Главным достижением этого возраста является обретение **состояния мудрости**: человек умеет оценивать события и информацию в более обширном контексте, чем раньше, способен справляться с неопределенностью и др.

Эмоциональная сфера в это время развивается неравномерно. Средний возраст – это период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей. Труд занимает главную позицию и становится важнейшим источником человеческих чувств. На эмоциональное состояние начинает влиять успешность трудовой деятельности.

В этом возрасте люди более подвержены стрессу, чем в годы молодости, нередко страдают от депрессии, испытывают чувство одиночества. Кроме того, человек начинает задумываться о том, что смертен и его время уходит.

Меняется структура **мотивации**, так как у человека появляется желание действовать без промедления и тут же получать результат, т. е. он стремится сразу удовлетворить свои потребности. Основными потребностями являются реализация своего творческого потенциала, необходимость передать свой опыт другому поколению, корректировка деятельности, забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями, подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в старости. В результате этого происходят осмысление и переоценка жизни в целом, корректировка сложившейся системы ценностей в трех сферах: личной, семейной и профессиональной.

«Я-концепция» обогащается новыми «Я-образами» с учетом постоянно меняющихся ситуационных отношений и вариации самооценки. Суть «Я- концепции» – самоактуализация в пределах нравственных правил и личностных самооценок. Для самооценки характерна тенденция усиления когнитивного (познавательного) компонента. Осознанное, взвешенное, реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся к собственному «Я». Самооценки приобретают обобщенный характер.

«Я-образ» развивающейся личности превращается в «Я-образ», связанный с развитием других людей (детей, учеников, сослуживцев).

Ведущим видом деятельности становится **труд**, успешная профессиональная деятельность, которая обеспечивает самоактуализацию личности. На первый план выходят проблемы помощи детям, отношения в семье, с супругом, стабилизируются.

Так как средняя зрелость – период активного труда, то человек все свое свободное время в основном тратит на работу.

В этот период наблюдается так называемый **«кризис середины жизни»** (40–45 лет). Человек переоценивает свои достижения и критически оценивает себя. У многих возникает ощущение, что «жизнь прошла бессмысленно, и время уже потеряно». В результате могут развиваться депрессивные состояния.

Многие считают, что лучшие годы жизни – это период до сорока лет, а период после сорока – это гигантская «черная дыра», в которой предстоит провести остаток жизни, что в этом возрасте прекращаются нравственный рост и развитие человека, что человеку «за сорок» придется распрощаться с юношескими мечтами и планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни, личного счастья. Американский психолог Р. Кесслер считает такое мнение ошибочным: «Все говорит о том, что средний возраст – это лучшее время жизни. Вас еще не беспокоят болезни и недомогания пожилого возраста, и вы уже не мучитесь тревогами молодых людей: полюбит ли кто-нибудь меня? смогу ли я когда-нибудь добиться успеха в своей работе?»

Исследователи поддерживают точку зрения Кесслера и считают кризис середины жизни скорее исключением, чем правилом. У многих людей переход в средний возраст протекает спокойно, они считают его периодом, связанным с переопределением целей. Данная переориентация предполагает сравнение себя с другими людьми, ставившими аналогичные цели в той же профессиональной деятельности. Американский ученый К. Рифф говорил: «Чем лучше ваше психическое здоровье, тем реже вы сравниваете себя с людьми, которые заставляют почувствовать вас неполноценным».

Однако данный возраст для многих становится кризисным потому, что происходит рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития, в результате чего человек может утратить смысл жизни. Если возникает кризис, то единственным выходом из положения становится обретение нового смысла: в общечеловеческих ценностях, развитии интереса к будущему, к новым поколениям.

Если человек будет «зацикливаться» на себе, то со временем его начнут одолевать болезни и разовьется новый кризис. Замечено, что кризису середины жизни подвержены люди, склонные избегать самоанализа, не замечающие перемен в жизни и организме, использующие механизм отрицания. Американские ученые отметили, что кризис среднего возраста у состоятельных людей наблюдается чаще, чем у малоимущих и представителей рабочего класса.

3. Период поздней зрелости (60 лет и старше)

Многие ученые называют период старше 60 лет **геронтогенезом**, или периодом старения. Изучением этого возраста занимается наука геронтология. Геронтология – это область знаний, изучающая процесс старения человека.

Старость является завершающим этапом жизни человека. **Люди, достигшие этого возраста, подразделяются на три группы:** 1) люди пожилого возраста; 2) люди старческого возраста; 3) долгожители.

Пожилой возраст считается переходным состоянием от зрелости к старости. Главной его особенностью является процесс старения, который генетически запрограммирован. В этом возрасте человек уже не так силен физически, как прежде, уменьшается общий запас энергии, ухудшается деятельность сосудистой и иммунной систем, т. е. происходит общее старение организма.

Большинство сенсорных функций ухудшается, поэтому происходят изменения в развитии **когнитивной системы**. Больше всего страдают интеллектуальные функции. Динамика этих процессов зависит от субъективных факторов, особенностей личности, области профессиональной деятельности.

Память основывается на логических связях, которая тесно связана с мышлением, поэтому мышление пожилого человека весьма развито.

В **эмоциональной сфере** появляется неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти и

слезливости. Человек становится эгоцентричным, менее чутким, погружается в себя; снижается способность справляться с трудными ситуациям. Отмечается, что мужчины становятся более пассивными, а женщины – агрессивными, практичными, властными.

В аффективной сфере прослеживается привязанность к прошлому и наличие воспоминаний.

Пожилые люди часто думают о смерти, но не боятся наступления этого дня.

Выход на пенсию изменяет положение и роль человека в обществе, что сказывается на его мотивационной сфере. Мотивацией 60-летнего человека является потребность в самореализации, созидании и передаче духовного наследия. После 70 лет актуальной становится другая проблема: поддержание здоровья на должном уровне. Появляется интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью и т. д.

Главным для пожилого человека становятся семейные отношения, которые придают ему ощущение защищенности, стабильности и прочности, определяя его радости и горести.

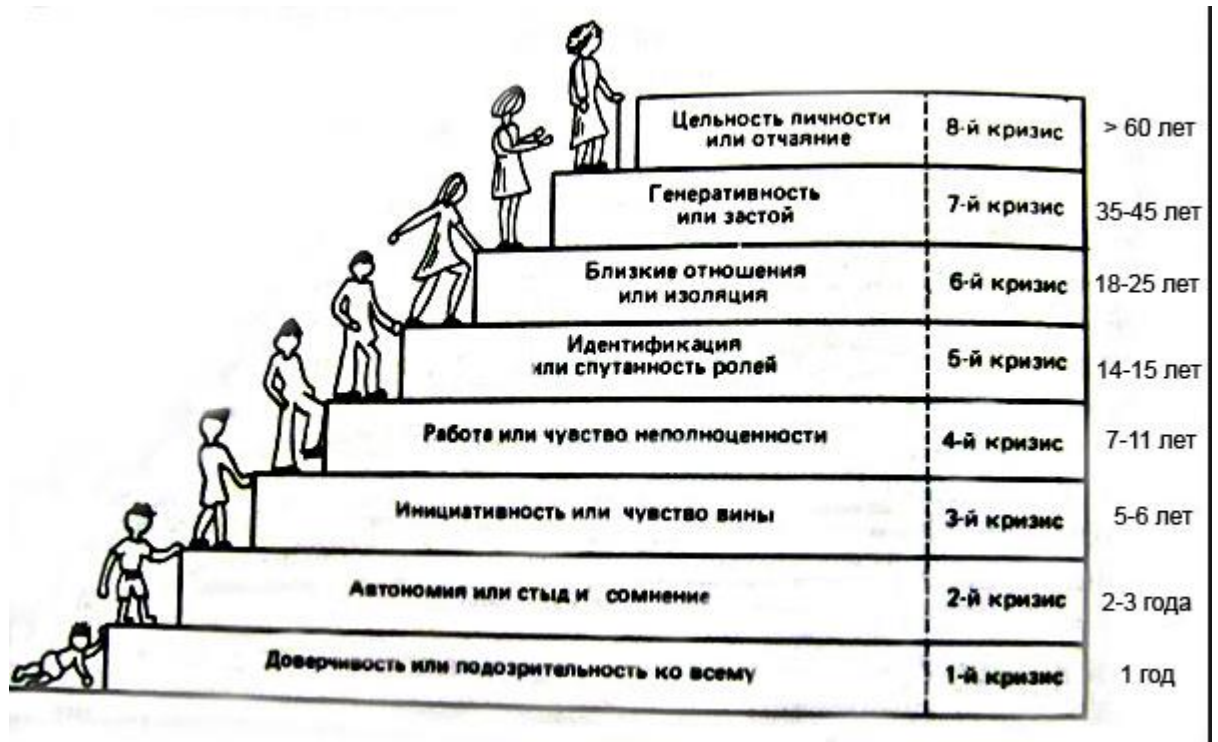
«Я-концепция» в старости также претерпевает изменения. Человек старается интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. Этот процесс будет эффективным, если индивид успешно разрешает нормативные кризисы и конфликты, способен к выработке адаптивных личностных свойств, умеет извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способен аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий. У человека с позитивной и деятельной «Я-концепцией» и в поздние годы продолжается личностное развития и отмечается оптимистический подход к жизни, который позволяет притормозить процесс старения.

Сохранность **трудоспособности** в пожилом и старческом возрасте зависит от продолжительности трудовой деятельности человека. Физическое здоровье, способности, сформированные способы деятельности, уровень образования – все это также влияет на сохранность трудоспособности. Многие известные писатели, художники, музыканты, ученые до глубокой старости занимались плодотворной деятельностью (В. Гюго, И. Кант, Л. Н. Толстой и др.)

Факторами, определяющими поведение пожилого человека являются: снижение психофизических возможностей, пол, тип личности, постепенный уход из активной социальной жизни, материальное благосостояние, потеря близких людей и одиночество, сознание приближающегося окончания жизни. Происходит сужение физического мира и резко возрастает интерес к религии.

Ведущими факторами развития в старости становятся самоактуализация «Я» и ориентация на творческую активность. Человек способен сохранять и реализовывать свой творческий потенциал до глубокой старости при счастливом сочетании природных особенностей организма, способностей, творческой активности и работоспособности, высокого уровня образования. <1>

<1> Склярова Т. В. Возрастная психология. М., 2004.



Возрастные кризисы <1>

<1> Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М., 2000.