ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Кафедра педагогики и психологии

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по психологии

"Проблема акмеологии кризиса на этапе взрослости.

Особенности развития личности"

студентки ЗО 16 группы

специальность ПМДО

Юлиной Т.В.

Преподаватель:

Тирасполь - 2007

План

Введение 3

1. Психосоциальная концепция развития личности Эриксона 7

2. И.С. Кон об этапе взрослости и его значении в жизни человека 13

3. "Кризис среднего возраста" в современной психологии 21

Заключение 27

Литература 28

## Введение

Акмеология - наука, возникшая на стыке естественных, общественных и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии.

Человек, волнующий акмеологию как науку, учебную дисциплину и эффективную практику, предстает сквозь ее предметно-целевую призму как высшая ценность природы и главный приоритет и творец общества.

Актуальность и востребованность акмеологии, несмотря на неутихающие бурные дискуссии вокруг нее, вполне очевидна, ибо она интегрирует все лучшее в человекознании и человековедении, делает этот бесценный капитал достоянием самого широкого круга заинтересованных людей.

Особую фундаментально-прикладную роль для акмеологии играет психология, в рамках которой она получила признание и успешно развивается. Одним из первых идею изучения человека как целостного феномена выдвинул и начал реализовывать В.М. Бехтерев. Он создал школу, которая на практике занималась решением этой проблемы. В последующем С.Л. Рубинштейн отмечал, что человека надо рассматривать как "совокупность всех внутренних условий". Они расценивались ученым как иерархия низших и высших специфических свойств, избирательно и активно взаимодействующих с внешними условиями и регулирующих деятельность.

Сущность акмеологического подхода заключается в осуществлении комплексного исследования и восстановлении целостности субъекта, проходящего ступень зрелости, когда его индивидные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики изучаются в единстве, во всех взаимосвязях и опосредованиях, для того, чтобы содействовать его достижению высших уровней, на которые может подняться каждый. Интеграция данных, получаемых при таком подходе к изучению человека - процесс необычайно трудный и требует создания особой методологии, а также техники их научно-корректного сопряжения их друг с другом.

Для акмеологии немаловажно, что сегодня психология проходит этап переосмысления своих основ, взаимоотношений с другими отраслями знания и реальной практикой. Не подлежит сомнению, что вечен интерес человека к себе. Он постоянно имеет смысл жизни, ибо тот, кто ощущает свою жизнь лишенной смысла, как заметил А. Эйнштейн, не только несчастлив, но и вряд ли жизнеспособен. Ценную идею по данному вопросу высказали и другие авторитеты, в том числе В. Франкл заметил, что "... смысл нельзя дать, его нужно найти. Осуществляя смысл, человек реализует себя сам... "

Степень желаемой зрелости - это многомерное состояние человека, которое хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни, но всегда реально показывает, насколько он состоялся как гражданин, как профессионал-деятель, как бедная или богатая своими связями с окружающей действительностью личность, как семьянин или "неисправимый ловелас" и пр. Оно вместе с тем никогда не является статичным и, наоборот, отличается большей или меньшей вариативностью и изменчивостью.

Ясно, что для того, чтобы целостно понять человека как "субъекта", как "носителя" всех этих его "ипостасей", осмыслить всю сложность зависимостей между ними, необходимо сведение в единую "картину" результатов изучения конкретного человека, полученных в исследованиях, проведенных с позиций разных наук. Такое благородное проникновение в человеческую природу определено не менее значимой целью - помочь ему "экологически чисто" относиться, сберегать, наращивать и задействовать заложенные в нем ресурсы.

Подобные целостные "картины" человека, проходящего ступень зрелости, когда его индивидные, личностные, субъектно-деятельностные и неповторимо-индивидуальные макрохарактеристики постигаются и развиваются в единстве во всех их взаимосвязях и опосредованиях. Они выявляются и нарабатываются акмеологией в ходе осуществления ею взаимосвязанных исследовательских и развивающих функций. Интеграция данных, получаемых при таком подходе к изучению социального субъекта, человека, процесс необычайно трудный и потребовавший создания особой методологии, процедур, а также техники их научно-корректного сопряжения друг с другом.

Последовательная опора на них позволила установить, что физическая и психическая зрелость человека, находящая выражение в сформированности интеллекта, чувств, воли, это его личностная зрелость, которая, конечно, зависима от них, но главным образом все-таки проявляется в отношениях. Его зрелость как субъекта труда и жизни, обнаруживается прежде всего в способностях, самым тесным образом связанных друг с другом, проявляется в его самобытной индивидуальности. Вместе с тем оказывается, что, как правило, не происходит фронтально одновременного достижения ступени зрелости человека как индивида (живого организма), как личности, как субъекта деятельности, как индивидуальности. Пульсирование развития чаще всего разновременно в этих качествах. Время выхода на уровень "АКМЕ" человека во всех его макро- измерениях очень часто не совпадает, можно говорить лишь об относительном совпадении.

Акмеология всесторонне освещает особенности этой важнейшей ступени, которую проходит человек в своем развитии - ступени зрелости. Она определяет сходное и различное в зрелости у разных людей и проявляет у них своеобразие действия факторов, которые обусловливают индивидуальную картину зрелости. И, конечно, существеннейшее место в этих акмеологических работах занимает прослеживание характера взаимовлияний свойств и качеств "физической" и "духовной" субстанций человека.

Состояние зрелости не появляется у человека неожиданно и сразу. На него "работает" вся предшествующая жизнь человека. Не только от природной предрасположенности, генетического опыта, но и от прожитой жизни в большей мере зависит, с каким запасом физической прочности подойдет человек к ступени зрелости, какие ценностные ориентации и отношения составят ядро его личности, и какие способности, а также какие потенциальные составляющие профессиональной компетентности будут характеризовать его как субъекта деятельности, когда он станет взрослым.

В нашей работе мы рассмотрим особенности личности на этапе взрослости и роль и значение "кризиса среднего возраста".

## 1. Психосоциальная концепция развития личности Эриксона

Психосоциальная концепция развития личности, разработанная известным психологом Эриксоном, показывает тесную связь психики человека и характера общества, в котором он живет. Эриксон ввел понятие "групповая идентичность", которая формируется с первых дней жизни, ребенок ориентирован на включение в определенную социальную группу, начинает понимать мир так, как эта группа. Но постепенно у ребенка формируется и "эгоидентичность", чувство устойчивости и непрерывности своего "Я", несмотря на то, что идут многие процессы изменения. Формирование эгоидентичности - длительный процесс, который включает рад стадий развития личности. Каждая стадия характеризуется задачами этого возраста, а задачи выдвигаются обществом.

Но решение задач определяется уже достигнутым уровнем психомоторного развития человека и духовной атмосферой общества, в котором человек живет. На стадии младенчества главную роль в жизни ребенка играет мать, она кормит, ухаживает, проявляет ласку, заботу, в результате у ребенка формируется базовое доверие к миру. Базовое доверие проявляется в легкости кормления, хорошем сне ребенка, нормальной работе кишечника, умении ребенка спокойно ждать мать (не кричит, не зовет, ребенок как бы уверен, что мать придет и сделает то, что нужно).

Динамика развития доверия зависит от матери. Здесь важно не количество пищи, а качество ухода за ребенком, важна уверенность матери в своих действиях. Если мать тревожна, невротична, если обстановка в семье напряженная, если ребенку уделяют мало внимания (например, ребенок в доме сирот), то формируется базовое недоверие к миру, устойчивый пессимизм. Сильно выраженный дефицит эмоционального общения с младенцем приводит к резкому замедлению психического развития ребенка.

Вторая стадия раннего детства связана с формированием автономии и независимости, ребенок начинает ходить, обучается контролировать себя при выполнении актов дефекации; общество и родители приучают ребенка к аккуратности, опрятности, начинают стыдить за "мокрые штанишки". Социальное неодобрение открывает глаза ребенка внутрь, он чувствует возможность наказания, формируется чувство стыда.

В конце этой стадии должно быть равновесие "автономии" и "стыда". Это соотношение будет положительно благоприятным для развития ребенка, если родители не будут подавлять желания ребенка, не будут бить за провинности. В возрасте 3-5 лет, на 3-й стадии, ребенок уже убежден, что он личность, т.к он бегает, умеет говорить, расширяет область овладения миром, у ребенка формируется чувство предприимчивости, инициативы, которое закладывается в игре ребенка.

Игра очень важна для развития ребенка, т.е. формирует инициативу, творчество, ребенок осваивает отношения между людьми посредством игры, развивает свои психические возможности: волю, память, мышление и пр. Но если родители сильно подавляют ребенка, не уделяют внимания играм ребенка, то это отрицательно влияет на развитие ребенка, способствует закреплению пассивности, неуверенности, чувству вины. В младшем школьном возрасте (4-я стадия) ребенок уже исчерпал возможности развития в рамках семьи, и теперь школа приобщает ребенка к знаниям о будущей деятельности, передает технологический этос культуры. Если ребенок успешно овладевает знаниями, новыми навыками, он верит в свои силы, уверен, спокоен, но неудачи в школе приводят к появлению, а порой и к закреплению чувства своей неполноценности, неверия в свои силы, отчаяния, потери интереса к учебе.

При ощущении неполноценности ребенок как бы снова возвращается в семью, она для него убежище, если родители с пониманием стараются помочь ребенку преодолеть трудности в учебе. В случае, если родители лишь ругают и наказывают за плохие оценки, чувство неполноценности у ребенка закрепляется порой на всю его жизнь. В подростковом возрасте (5-я стадия) формируется центральная форма эгоидентичности. Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит на фоне других, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения - вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к подростку о самоопределении. На этой стадии заново встают все критические моменты прошлого. Если на ранних стадиях у ребенка сформировалась автономия, инициатива, доверие к миру, уверенность в своей полноценности, значимости, то подросток успешно создает целостную форму эгоидентичности, находит свое "Я", признание себя со стороны окружающих.

В противном случае происходит диффузия идентичности, подросток не может найти свое "Я", не осознает своих целей и желаний, происходит возврат, регрессия к инфантильным, детским, иждивенческим реакциям, появляется смутное, но устойчивое чувство тревоги, чувство одиночества, опустошенности, появляется постоянное ожидание чего-то такого, что может изменить жизнь, но сам человек активно ничего не предпринимает, возникает страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц противоположного пола, враждебность, презрение к окружающему обществу, чувство "не признания себя" со стороны окружающих людей.

Если человек нашел себя, то идентификация облегчается. На 6-й стадии (молодость) для человека актуальным становится поиск спутника жизни, тесное сотрудничество с людьми, укрепление связей со своей социальной группой, человек не боится обезличивания, он смешивает свою идентичность с другими людьми, появляется чувство близости, единства, сотрудничества, интимности с определенными людьми. Однако, если диффузия идентичности переходит и на этот возраст, человек замыкается, закрепляется изоляция, одиночество.7-я - центральная стадия - взрослый этап развития личности. Развитие идентичности идет всю жизнь, идет воздействие со стороны других людей, особенно детей, они подтверждают, что ты им нужен. Положительные симптомы этой стадии: личность посвящает себя нужному, любимому труду и заботе о детях, удовлетворена собой и жизнью. Если не на кого излить свое "Я" (нет любимой работы, семьи, детей), то человек опустошается, намечается застой, косность, психологический и физиологический регресс. Как правило, такие отрицательные симптомы сильно выражены, если личность была подготовлена к этому всем ходом своего развития, если был отрицательный выбор на всех этапах развития.

После 50 лет (8-я стадия) происходит создание завершенной формы эгоидентичности на основе всего пути развития личности; человек переосмысливает всю свою жизнь, осознается свое "Я" в духовных раздумьях о прожитых годах. Человек должен понять, что его жизнь - это неповторимая судьба, которую не надо переделывать, человек "принимает" себя и свою жизнь, осознается необходимость в логическом завершении жизни, проявляется мудрость, отстраненный интерес к жизни перед лицом смерти. Если "принятия себя и жизни" не произошло, то человек чувствует разочарование, теряет вкус к жизни, чувствует, что жизнь прошла неверно, зря.

Переход от одного периода к другому - это изменение сознания и отношения ребенка к окружающей действительности и ведущей деятельности, это критические, переходные возрасты, когда происходит ломка прежних социальных взаимоотношений ребенка и окружающих. В период критической фазы дети трудновоспитуемы, проявляют упрямство, негативизм, непослушание, строптивость. Негативизм - это когда ребенок может отказаться делать то, что ему даже очень хочется, но если взрослые требуют этого, т.е. реакция ребенка обусловлена не содержанием требования взрослого, а отношением ребенка к взрослым.

Упрямство - реакция ребенка, когда он настаивает не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он этого потребовал. Строптивость - бунт ребенка против всего образа жизни, против норм воспитания, против всех взрослых. Если взрослые не изменяют своего поведения, то строптивость может долго удерживаться в характере. Болезненность и резкость критических возрастов усиливается по вине взрослых, если у них отсутствует умение гибко перестроить свои взаимоотношения с ребенком в связи с изменением его личности и повышением его самостоятельности.

Выделяют большие кризисы (новорожденность, кризисы 3-х лет, подростковый кризис 13-14 лет) и малые кризисы (кризис 1 года, 7 лет, 17-18 лет). При больших кризисах перестраиваются отношения ребенка и общества. Малые кризисы внешне проходят спокойно, связаны с развитием умений, самостоятельности ребенка.

Позитивное значение критических возрастов - в переходе к новому, высшему периоду развития личности. Пожалуй, нет семьи, где бы не возникали хотя бы кратковременные конфликты между родителями и детьми. Часто повинны в этом сами родители, если они не понимают особенностей психики детей, не знают их типичных поведенческих реакций. У многих супругов вызывает недоумение и гнев детский негативизм, характерный для 2-6-летних малышей.

Ребенок эпизодически безо всяких причин наотрез отказывается подчиняться какому-либо требованию, приказанию. Немотивированный негативизм раннего детского возраста - закономерный этап формирования личности. Маленький человек делает первые неловкие и наивные попытки продемонстрировать свое "Я". Если стремиться во что бы то ни стало "переломить" малыша, он вырастет робким, зависимым, слабовольным, не сможет отстаивать свои интересы. С другой стороны, нельзя безоговорочно во всем ему уступать. Оптимальная "золотая середина": в каких-то случаях уступать, в каких-то настаивать на подчинении приказу, не забывая, однако, что и для ребенка важно чувство собственного достоинства.

По мнению Эриксона, человек на протяжении жизни переживает восемь психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего расцвета личности.

Первый кризис человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком. В первом случае у ребенка развивается чувство глубокого доверия к окружающему его миру, а во втором - наоборот, недоверие к нему.

Второй кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать естественные отправления, ребенок получает опыт автономии. Напротив, слишком строгий или слишком непоследовательный внешний контроль приводит к развитию у ребенка стыда или сомнений, связанных главным образом со страхом потерять контроль над собственным организмом.

Третий кризис свойственен дошкольному периоду. В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства инициативы. Наоборот, переживание повторных неудач и безответственности могут привести его к покорности и чувству вины.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач. В зависимости от царящей в школе атмосферы и принятых методов воспитания у ребенка развивается вкус к работе или же, напротив, чувство неполноценности - как в плане использования средств и возможностей, так и в плане собственного статуса среди товарищей.

Пятый кризис переживают подростки обоих полов в поисках идентификаций (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выбора, который он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к ее "распылению" или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в аффективной, социальной и профессиональной сферах.

Шестой кризис свойственен молодым взрослым людям. Он связан с поиском близости с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл "работа - рождение детей - отдых", чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие. Отсутствие подобного опыта приводит к изоляции человека и его замыканию на самом себе.

Седьмой кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (генеративности), выражающегося главным образом в "интересе к следующему поколению и его воспитанию". Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если, напротив, эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может застыть в состоянии псевдоблизости (стагнация), что обрекает супругов на существование лишь для самих себя с риском оскудения межличностных отношений.

Восьмой кризис переживается во время старения. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение кризиса зависит от того, как этот путь был пройден. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прожитой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

## 2. И.С. Кон об этапе взрослости и его значении в жизни человека

В своей книге "В поисках себя" И.С. Кон последовательно рассматривает этапы развития личности человека и значение кризисов для перехода от одного этапа к другому. По его мнению, взрослость - не столько психологическое состояние, сколько свидетельство, что индивид является полноправным членом соответствующего общества, который может и должен выполнять связанные с этим социальные роли и обязанности, реализуя таким образом свои индивидуальные человеческие возможности.

Но взрослость также и определенная фаза развития. Что же меняется в личности за эти годы? К сожалению, психологическая специфика этой фазы изучена очень мало. Хотя экспериментальная психология работает в основном со взрослыми, ее данные до самого последнего времени не анализировались под углом зрения психологии развития. Одни психологи считают возраст от 20 до 60 лет единым периодом устойчивого равновесия. Другие различают в нем фазу подъема (приблизительно до 40-50 лет), за которой начинается постепенный спад. Третьи подчеркивают множественность и разнонаправленность возрастных изменений.

Судя по имеющимся эмпирическим данным, особенности эмоциональных реакций, многие из которых являются врожденными, и основные структуры темперамента человека стабилизируются уже к началу подросткового возраста. Юность укрепляет их общие интегральные связи, повышая степень уравновешенности и самоконтроля индивида.

Вопрос о динамике интеллектуального развития остается спорным. Тезис Ж. Пиаже, что качественное развитие интеллекта завершается уже к началу юности, оспаривается многими психологами, которые предполагают, что за стадией решения проблем, которой завершается его схема, следует еще одна стадия, характеризующаяся способностью находить и ставить новые проблемы. Тем не менее, основные элементы и структура стиля мышления, включая способность к творчеству, формируются и проявляются достаточно рано.

Высоким возрастным постоянством обладает и такое важное свойство личности, как стремление и способность к активному преодолению возникающих препятствий и трудностей в противоположность пассивному приспособлению к эго-защитным реакциям (отрицание проблем, желание уклониться от их решения и т.п.).

Стабилизация основных психических структур, ценностных ориентаций и уровня притязаний сопровождается повышением стабильности и внутренней последовательности "образа Я". Однако соотношение и степень значимости его компонентов зависят прежде всего от ценностной иерархии деятельностей, в которых индивид усматривает преимущественную сферу самореализации (труд, семейная жизнь, общественная деятельность и т.д.), и специфических критериев, которыми он измеряет свои жизненные успехи и поражения.

В системе самооценок школьников одно из центральных мест занимает учебная успеваемость, самоуважение младших школьников нередко непосредственно зависит от школьных отметок. В средних классах самооценки учащихся иногда уже расходятся с учительскими и имеют большее субъективное значение. У старшеклассников же и самая учеба зачастую отступает на второй план по сравнению с другими видами деятельности (общение со сверстниками, спортивные достижения, формирующиеся трудовые интересы). Соответственно меняется и содержание "образа Я".

У взрослого дело обстоит еще сложнее. Реальная жизнедеятельность и мотивационная система взрослого включает две главные сферы: труд в самом широком смысле слова, включая всякую предметную деятельность, и общение, включая все межличностные отношения, любовь, эмоциональные привязанности, семейные, родительские, дружеские и иные чувства. Хотя человеческая жизнь не сводится к этой дихотомии, любое описание человеческой личности предполагает два главных вопроса:

1) что человек делает, какова его предметная деятельность и как он сам к ней относится;

2) каковы его взаимоотношения с окружающими людьми, кого он любит и отвечают ли ему взаимностью, насколько он способен к самораскрытию и пониманию другого? Этими вопросами и определяется в конечном счете содержание его рефлексивного "Я" и степень его удовлетворенности жизнью.

Но соотношение и значимость этих сфер жизни неодинаковы у разных индивидов и на разных стадиях их жизненного пути.

Переход от юности к взрослости в большинстве случаев сопровождается упрочением, кристаллизацией чувства своей личной идентичности. Проведенное Р. Тэрнером обследование большой (свыше 1000) группы американцев, англичан и австралийцев показало, что молодые люди (от 18 до 29 лет) чаще задают себе вопрос: "Кто же я такой в действительности? ", чем люди среднего и пожилого возраста. Однако, подчеркнем еще раз, это зависит не только и не столько от возраста, сколько от социального статуса людей. Проблема собственной идентичности волнует гораздо больше тех, кто еще не определился профессионально.

Переход от воображаемой жизни к практической всегда сопряжен с определенными психологическими трудностями, которые очень ярко описал еще Гегель: "До сих пор занятый только общими предметами и работая только для себя, юноша, превращающийся теперь в мужа, должен, вступая в практическую жизнь, стать деятельным для других и заняться мелочами. И хотя это совершенно в порядке вещей,- ибо, если необходимо действовать, то неизбежен переход и к частностям,- однако для человека начало занятия этими частностями может быть все-таки весьма болезненным, и невозможность непосредственного осуществления его идеалов может ввергнуть его в ипохондрию. Этой ипохондрии - сколь бы незначительной ни была она у многих - едва ли кому-либо удавалось избегнуть. 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".

Начало трудовой деятельности ускоряет взросление, способствует преодолению юношеского эгоцентризма, формированию чувства личной идентичности и социальной ответственности, что благотворно сказывается и на самосознании молодых людей, их чувстве взрослости. Этот момент отметил еще Л.Н. Толстой в своем дневнике: "Одна из главных причин ошибок нашего богатого класса состоит в том, что мы не скоро привыкаем к мысли, что мы большие. Вся наша жизнь до 25 иногда и больше лет противоречит этой мысли; совершенно наоборот того, что бывает в крестьянском классе, где 15 лет малый женится и становится полным хозяином. Меня часто поражала эта самостоятельность и уверенность крестьянского парня, который, будь он умнейшим мальчиком, в нашем классе был бы нулем".

Однако социальное формирование личности протекает в одних и тех же возрастных рамках неравномерно: одни индивиды взрослеют раньше, чем другие. Кроме того, молодой человек усваивает систему "взрослых" ролей разновременно, в разной последовательности. Он может видеть себя в одних отношениях уже взрослым, а в других - еще нет. Отсюда неодинаковая степень серьезности и ответственности за разные аспекты своего поведения и его последствия. Нас удивляет, когда серьезный молодой рабочий или студент, оказавшись в компании сверстников, вдруг начинает вести себя как шаловливый подросток. Но в производственной обстановке он чувствует себя взрослым, а вне ее - мальчишкой.

Выбор профессии предполагает наличие информации как о мире профессий в целом, о возможностях и требованиях каждой из них, так и о себе самом, своих способностях и интересах. Такой информации старшеклассникам наших школ часто не хватает. Как писал, обобщая результаты многолетних исследований, социолог В.Н. Шубкин, в 17 лет в основе отношения к миру профессий лежит заимствованный опыт - сведения, полученные от родителей, знакомых, друзей, сверстников, из книг, кинофильмов, телепередач. Опыт этот обычно абстрактен, не пережит, не выстрадан.

Не случайно стержневой идеей реформы общеобразовательной и профессиональной школы, к осуществлению которой приступила наша страна, является коренное улучшение трудового воспитания и профессиональной ориентации учащихся, такое соединение обучения с производительным трудом, при котором участие в посильном общественно полезном труде наряду с учебой станет систематическим и обязательным для каждого школьника, своеобразной пробой сил. Это будет способствовать не только выявлению его наклонностей, интересов и пристрастий, но и накоплению некоторого собственного трудового опыта.

Затягивание и откладывание профессионального самоопределения в связи с отсутствием у молодого человека сколько-нибудь выраженных и устойчивых интересов часто сочетается с общей незрелостью, инфантильностью поведения и социальных ориентации. Но и раннее самоопределение имеет свои издержки. Подростковые увлечения нередко обусловлены случайными, ситуативными факторами. Подросток ориентируется только на содержание деятельности, не замечая других ее аспектов (например, что геолог должен полжизни проводить в экспедициях, что историю интересно изучать, но возможности работы по этой специальности, если ты не хочешь быть школьным учителем, довольно ограниченны и т.п.). К тому же мир профессий, как и все остальное, часто кажется ему черно-белым: в "хорошей" профессии все хорошо, в "плохой" - все плохо. Категоричность выбора и нежелание рассмотреть другие варианты и возможности часто служит своего рода эго-защитным механизмом, средством уйти от мучительных сомнений и колебаний.

Недостаток жизненного опыта и завышенный уровень притязаний как в смысле оценки своих способностей овладеть сложной профессией, так и относительно предъявляемых к ней ожиданий (вроде того, чтобы работа была сплошным праздником) чреваты разочарованиями и травмами. Причем по мере перехода студентов на старшие курсы вузов число тех из них, кто не удовлетворен избранной специальностью, не сокращается, а растет.

Такая неудовлетворенность может объясняться разными причинами: низкий уровень преподавания, обнаружение теневых сторон будущей специальности, которые раньше не замечались. У многих это просто кризисная точка в развитии: сомнения пройдут, когда начнется практическая работа. Но там молодого специалиста подстерегают новые трудности: один не справляется с возложенной на него высокой ответственностью, другой, напротив, обнаруживает, что должностные требования значительно ниже его возможностей и полученного им образования.

В зарубежной психологической литературе много пишут о так называемом "кризисе середины жизни", или "кризисе среднего возраста", относя его условно к периоду между 40 и 50 годами. Проблема эта, безусловно, реальна. "Середина жизни" для многих мужчин и женщин действительно является "трудным возрастом". Современный человек долго сохраняет ощущение молодости, но где-то около 40 лет он начинает все острее чувствовать, что есть много вещей, которые ему уже "нельзя делать" или "поздно начинать". И дело здесь не столько в физическом самочувствии. Пик профессиональной, служебной деятельности у большинства людей (исключение составляет лишь административно-политическая и научная карьера) к 45 годам уже достигнут, а то и перейден. Овладение секретами профессионального мастерства приносит социальное признание и радостное чувство от умения делать свое дело, но в то же время влечет за собой определенную рутинизацию трудовых навыков, которой нередко сопутствует усталость и некоторое разочарование в работе, а заодно и в собственных способностях. Процессы рутинизации наблюдаются и дома: супружеская любовь утратила былую страсть, поблекла в мелочах быта; дети, цементировавшие семью, выросли и предпочитают жить собственной жизнью, а круг внесемейного общения с годами сузился, да и само оно приобрело известную монотонность. Если в молодости и периоде ранней зрелости основным временным параметром самовосприятия является то, что можно было бы назвать "будущее в настоящем" (жизнь в сегодняшнем дне, но не ради него самого, а ради предвидимого и творимого в нем завтра), то к "середине жизни" настоящее постепенно становится самоцелью. А сужение временной перспективы часто оборачивается апатией, скукой, боязнью новых начинаний и т.д.

Некоторые люди пытаются вернуть ушедшую молодость путем возврата к уже пройденным экспериментально-игровым формам бытия, сбросив груз ранее принятых обязанностей. Существует и тип "вечных юношей", которые не могут и не хотят взрослеть. Образ такого мужчины предстает перед зрителем в фильме "Полеты во сне и наяву". Вечная юность кажется прекрасной, но, как и вечная весна, она обрекает на вечное бесплодие, которое ложится тяжким грузом и на самого субъекта, и на окружающих его людей. На воображаемых крыльях можно летать лишь во сне.

Попытки преодолеть чувство стагнации возвращением к стилю жизни собственной юности лишь демонстрируют недостаток творческих потенций личности. Чтобы сбросить с плеч бремя прожитой жизни, нужно смотреть не назад, а вперед - устремляться в неизведанное и принимать на себя новую ответственность не только за себя, но и за других.

Хотя жизненные кризисы и их переживание сугубо индивидуальны, их нельзя вырвать из социального контекста, которым они в значительной мере обусловлены. Молодой студент с восхищением и завистью следит за успехами 15-16-летней чемпионки мира по художественной гимнастике. Но ему самому предстоит еще долгий и радостный путь по восходящей, тогда как спортивные звезды рано профессионально стареют и вынуждены затем искать себе новое применение, причем их достижения в новой сфере деятельности крайне редко равняются тому, что было однажды достигнуто. Помочь этим людям в юности избежать "звездной болезни", а затем - чувства, что все главное в жизни уже позади, - одна из задач спортивной и социальной психологии.

Понятие взрослости, если отвлечься от его формальных возрастных рамок, подразумевает, с одной стороны, адаптацию, освобождение от юношеского максимализма и приспособление к жизни, а с другой - творческую активность, самореализацию. Но разные люди обладают этими качествами в разной степени. Французский психолог Б. Заззо, проанализировав термины, в которых люди описывали свой переход от юности к взрослости, обнаружила здесь два полюса. Для одних взрослость означала расширение своего "Я", обогащение сферы деятельности, повышение уровня самоконтроля и ответственности, короче - самореализацию. Другие, наоборот, подчеркивали вынужденное приспособление к обстоятельствам, утрату былой раскованности, свободы в выражении чувств и т.д. Взрослость для них - не приобретение, а потеря, не самоосуществление, а овеществление. В первом случае налицо активное, творческое "Я", воплощенное в своих деяниях и отношениях с другими людьми, во втором - пассивное, овеществленное "Я", сознающее себя игрушкой внешних сил и обстоятельств. Подобное самовосприятие - результат фактора не столько возрастного, сколько личностного. И отчетливее всего оно проявляется в старости.

## 3. "Кризис среднего возраста" в современной психологии

Отцом "новой болезни" принято считать канадского психоаналитика Элиота Жака (Еlliot Jaques), который в 1965 году в "Международном журнале Психоанализа" опубликовал статью под оптимистическим названием "Death and the mid-life crisis" ("Смерть и кризис середины жизни"). Изучив множество личных биографий, автор пришёл к выводу, что в середине жизни, люди испытывают некий кризис обусловленный двумя основными факторами. Во-первых, к этому моменту индивидуумы начинают глубоко осознавать собственную природу, как смертных существ. Во-вторых, к этому моменту у людей меняются рамки восприятия действительности, в результате чего система прямого отсчёта "время с момента рождения" заменяется в сознании системой обратного отсчёта "время до смерти".

Данная концепция получила широкое распространение, несмотря на то, что её сторонникам приходилось сталкиваться с огромными концептуальными трудностями, обусловленными ёмкостью и размытостью данного определения.

Теория "кризиса середины жизни" нашла применение в ряде предложенных в конце прошлого столетия моделей "жизненного развития взрослых"Все эти модели предполагали, что к середине жизни, у человека возрастает осознание собственной смертности, и он начинает оценивать время оставшееся до смерти. В ответ на это осознание, происходит переоценка собственной жизни, меняется отношение к работе, семье, качестве жизни и смыслу существования.

На волне популярности психоаналитики, тема "кризиса середины жизни", получила бурное развитие, и стала предметом тщательного изучения. Учеными было выявлено несколько концептуальных составляющих, присущих "кризису середины жизни". Среди них:

беспокойство относительно будущего;

безрадостное проведение отдыха;

ощущение расшатывающегося здоровья;

негативная переоценка отношений с родителями и детьми;

негативная переоценка супружеских отношений;

негативная оценка карьерного пути и текущей работы;

духовные искания, поиск смысла жизни, обращение к религии или эзотерике;

увеличение стрессов от ухода за престарелыми родственниками.

Вышеперечисленные характеристики легли в основу статистических исследований, целью которых было выяснить: зависит ли интенсивность этих ощущений от возраста респондентов. В результате, Левинсон (1978) доказал, что 80% опрошенных испытывали ощущения характеризующие кризис среднего возраста.

Последние исследования американских учёных (Clements, Jonathan, 2005), подтвердили, что наименьший уровень счастья люди испытывают именно с сорока до пятидесяти лет.

Таким образом, эмпирически обнаруженный и теоретически обоснованный симптом кризиса, вырвался в мир поголовными стрессами, общими поисками смысла, процветанием различных психологических служб, направлявших свои усилия на возврат процесса в рамки нормы.

Все исследователи сходятся на том, что пик кризиса приходится на середину сорокалетнего периода. Многие расширяют этот диапазон от 35 до 50 лет. Существует мнение, что это не разовый кризис, а серия возрастных трансформаций, которые именуются фазой перерождения, фазой освобождения и фазой подведения итогов и происходят соответственно в периоды 40-65 лет, 55-75 лет и 65-85 лет (Cohen, Gene, 2006). Однако сегодня, проблемы и ощущения свойственные с кризисом среднего возраста возникают уже у тридцатилетних. Этому есть множество объяснений, но какие из них верны, покажет время.

Так, как же сегодня выглядит проблема и для кого она действительно остаётся актуальной?

Типичным представителем данной категории, является мужчина 30-45 лет, достигший благополучия во всём, и вдруг, в один день решающий порвать со старой и умчаться в направлении, какой-нибудь юношеской мечты.

Такими рисовали представителей этой категории ещё совсем недавно. Но времена меняются, и такие понятие как успех, независимость, финансовая свобода сменили пол и стали вдруг женского рода. Мужчины, у которых отобрали универсальное оправдание для ленивой хандры и не всегда порядочных поступков, пытались отстаивать своё уникальное право страдать данным недугом, и даже выступили со статьей "Они отобрали у нас кризис" (Hundy B.) Статья, конечно, скорее ироничная, но в ней очень чётко отмечена тенденция представлять кризисных мужчин лысоватыми толстяками нелепо смотрящимися на фоне юных пассий, в то время как образ женщины в это время рисуется подчёркнуто изящно и без оттенка иронии.

Да ирония здесь и неуместна, так как женщины входят в среднюю фазу своей жизни успешными, с гордо поднятой головой, глядя в будущее с оптимизмом и различая впереди новые вершины. Звучит несколько шаблонно? Но именно эти качества, во многом отличающиеся от мужской модели поведения, демонстрируют женщины в соответствии с исследованиями американских учёных. И эти факты имеют вполне понятное объяснение.

Во-первых, женщины гораздо критичнее относятся к собственному возрасту. Мужчина может думать, что ему восемнадцать лет до трагического момента, когда он вдруг проснётся после очередного приключения и получит жёсткий и критический отчёт собственного организма о реальном положении дел. Женщина, отслеживает возрастные изменения постоянно, вовремя внося необходимые корректировки в замысел природы. Поэтому тридцать пять лет для нее наступают не внезапно, сразу после восемнадцати, а в положенное время, непосредственно после тридцати четырёх. При этом все вокруг могут продолжать думать, что ей ещё восемнадцать, но женщина весьма реалистично смотрит на эту проблему, что позволяет ей избежать многих неловких ситуаций, в коих зачастую оказываются пузоносцы иного пола, отказывающиеся видеть неумолимое течение времён.

Во-вторых, работа для мужчин зачастую является исключительно источником денег и социального положения, но не удовлетворения и самореализации. В то же время исследования доказывают, что женщины ожидают и получают от своей работы большего. Это нивелирует для женщин остроту проблемы "неудовлетворения работой и карьерой". Более того, женщины более склонны к экспериментам, и будучи недовольны работой могут уйти в абсолютно иную область, начать новый бизнес.

Этот процесс облегчается третьим важным отличием - женщины смотрят в будущее более оптимистично и умеют мечтать даже в зрелом возрасте. В отличие от мужчин, которые становятся жёсткими реалистами задолго до сорока. Известный исследователь Shellenbarger, объясняет это тем, что женщина откладывает свои мечты на потом, пока растит маленьких детей, и лишь потом она в состоянии активно превращать свои мечты в жизнь.

Мечты многих женщин включают в себя открытие собственного бизнеса. И многие отмечают фазу кризиса именно этим деянием.

Расцвет популярности проблемы "кризиса середины жизни" на Западе, совпал в нашей стране с закатом социалистической формации, внутренние идеологические установки которой не предполагали наличия кризисов изменения целей, так как цели были чётко прописаны в учебниках и лишь незначительно изменялись от одного партийного съезда к другому.

Проблема "кризиса середины жизни" просочилась в Россию сквозь рухнувшие занавесы в виде отдельных публикаций и замечательного по актёрскому составу и музыкальному сопровождению фильму "Кризис среднего возраста". Именно под этим брэндом проблема возрастной трансформации проникла на бескрайние Российские просторы и до времени затаилась в затянувшейся инкубационной фазе. Психологический климат первых перестроечных лет не способствовал глубинному самоанализу. Интенсивное изменение внешней среды обуславливало необходимость активной психологической адаптации членов социума. Изгибы человеческих судеб изжёвывались тектоническими сдвигами эпохальных пластов, духовные искания индивидуумов терялись в поисках нацией своей исторической миссии. Но буря перемен отгремела, и осевшая пыль открыла взору новый социально-экономический ландшафт, на котором проблема личностных трансформацией вновь рельефно выступила на фоне относительного экономического благополучия и социального спокойствия.

Западные экономисты, любят проводить различные, порой самые неожиданные исследования и опросы. Так, например, им вздумалось выяснить, зависит ли уровень "счастливости нации" от её дохода. Результаты западных исследований предполагают что зависимость, хоть и неявная всё же существует. Отечественные психотерапевты отмечают, что если в России эта зависимость и существует, то она скорее не прямая, а обратная.

Проблемы личностных кризисов с помощью психотерапевтов и личностных тренингов пытаются решить в основном люди высокого достатка. Конечно, это объясняется, в том числе и высокой ценой на услуги психотерапевтов, однако не последнюю роль здесь играют и проблемы психологического характера, которые достались людям вместе с деньгами.

Кризис среднего возраста помолодел в России, при этом помолодел даже сильнее чем во всём мире. И это можно объяснить тем, что причины вызвавшие омоложение кризиса на западе, в России завершающего двадцатилетия проявлялись наиболее интенсивно и ярко.

Темп жизни был таков, что одно десятилетие вместило в себя несколько веков нормального развития западной экономики. Технологический бум проходил такими темпами, что поколение, начинавшее программировать на ручных программируемых калькуляторах, переживает свой расцвет, пользуясь мобильными телефонами с вычислительной мощностью суперкомпьютера конца прошлого столетия. И самое главное: материальное благосостояние, считавшееся панацеей от всех бед, став реальностью, не реализовало проблем и задач о которых мечталось ранее.

## Заключение

"Кризис середины жизни" или, в российской терминологии "Кризис среднего возраста", можно считать просто данью моде, красивым брэндом, который помогает продвигать маркетологам товары и услуги для определённой возрастной категории. Однако проблемы возрастных трансформаций являются актуальными, независимо верите вы в них или нет, являются ли они предметом тщательного изучения специалистов, или протекают естественным образом. И задача нивелирования отрицательного эффекта, минимизации психологического дискомфорта является крайне важной для обеспечения здорового социального и психологического климата в обществе. Пока эта проблема в России не подвергалась тщательному изучению, будет полезно использовать западный опыт, которого к данному моменту накопилось достаточно и который во многих случаях предлагает эффективные решения для самых сложных проблем.

## Литература

1. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. М., 1984.
2. Кон И.С. В поисках себя. М., 1984.
3. Петровский А.В. Быть личностью. М., 1990.
4. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. Ростов-на-Дону, 1999